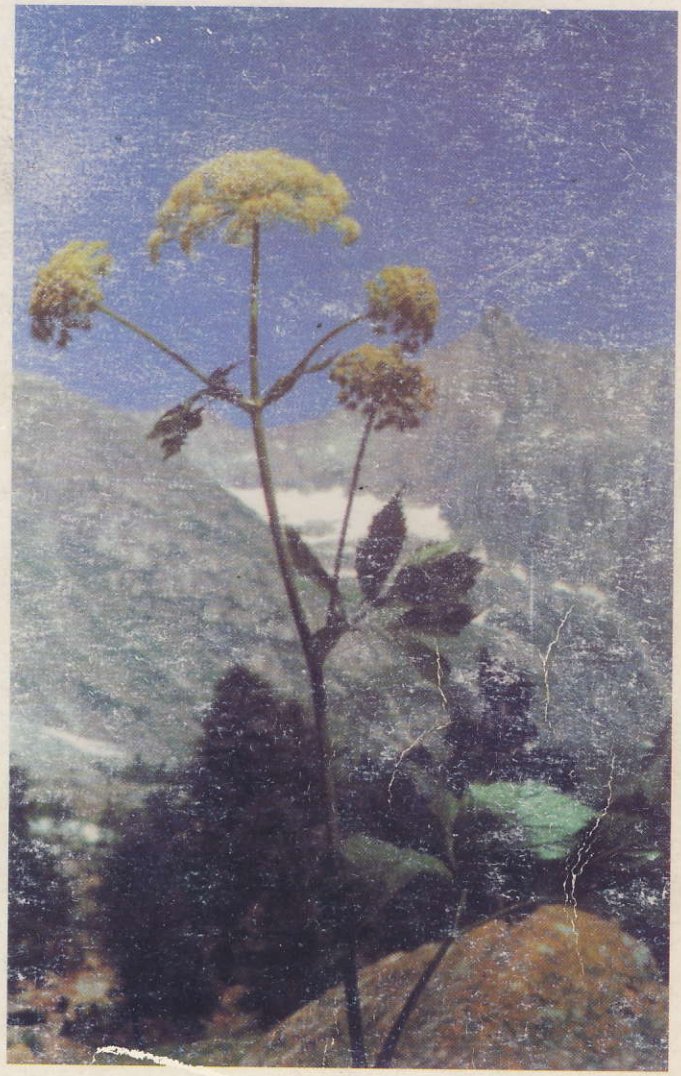
GOTTFRIED HERTZKA



UPT

MALA HILDEGARDINA KUĆNA LJEKARNA

30,00

Gottfried Hertzka

MALA HILDEGARDINA KUĆNA LJEKARNA

»Ja sam Jahve
koji dajem zdravlje.«
(Knjiga Izlaska 15,26)

DAR

Knjižnica

U PRAVI TRENUTAK

Uređuje i odgovara
IVAN ZIRDUM

Izdavač
Karitativni fond UPT
NE ŽIVI ČOVJEK SAMO O KRUHU
ĐAKOVO

Naklada 1000

Tisak:
»Time« d.o.o. Đakovo

Gottfried Hertzka

MALA HILDEGARDINA KUĆNA LJEKARNA

HER
m

ĐAKOVO 1997

Naziv izvornika
KLEINE HILDEGARD-HAUSAPOTHEKE

Švicarski izdavač
CHRISTIANA-VERLAG
8260 STEIN AM RHEIN
2. Auflage 1994

S njemačkog prevela
INGEBORG GOČEV

467.460
615.8

Lektorirao i korigirao
IVAN ZIRDUM

GRADSKA KNJIŽNICA ZAGREB

Knjiga se može naručiti na adresu:
Knjižnica
U PRAVI TRENUTAK
31400 ĐAKOVO, pp 51
Tel. 031/813-502; 811-774 + faks

Dr. med. Gottfried Hertzka (desno) u društvu s austrijskim prijateljem svete Hildegarde Helmutom Poschom

U novije vrijeme veoma su brojne knjige širom Europe o sv. HILDEGARDI IZ BINGENA, velikoj ženi svoga vremena.

Kao Opatica, mističarka, karizmatičarka veoma mnogo pridonosi duhovnoj obnovi svoga benediktinskog reda, Crkve i europskog društva.

Svojim karizmatičkim darom promicanja tajni prirode, zdravlja i bolesti doprinosi mnogo i suvremenoj medicini te svima onima koji traže prirodni lijek u svojoj bolesti. O tome svjedoči i ova knjiga.

SADRŽAJ

Predgovor 15
Uvod 19
1. Abdovina - lišće/biljka (svježi) 27
2. Afričko vapno 28
3. Ahat 29
4. Akvamarin u prahu 30
5. Ametist 31
6. Barska nana u prahu 32
7. Biljna mješavina očajnice (H) 33
8. Brašno majčine dušice (H) 34
9. Brašno pitoma kestena (H) 35
10. Brašno vratića (H) 36
11. Broska (H) 38
12. Cinkovo vino (H) 40
13. Crna paskvica (lišće/biljka) 41
14. Čestoslavica potočna (prah) 43
15. Dobričica 44
16. Drvo pitoma kestena 45
17. Ekstrakt od ječma (H) 46
18. Ekstrakt od paprati (muške) 48
19. Ekstrakt od pitoma kestena (H) 50
20. Eliksir od bobica borovice (H) 51
21. Eliksir od breskve (H) 52
22. Eliksir od brusnica (H) 53
23. Eliksir od divizme (H) 55
24. Eliksir od jelenskog jezika (H) 56
25. Eliksir od kozlaca (H) 58
26. Eliksir od kudrave nane (H) 60
27. Eliksir od kurkume korjenaste (H) 62
28. Eliksir od ljubičice (H) 62
29. Eliksir od muškatne kadulje (H) 63

30. Eliksir od očajnice (H) 64
31. Eliksir od pasje ruže (H) 66
32. Eliksir od pelina (H) 67
33. Eliksir od trpuca (H) 69
34. Eliksir od vodene leće (H) 70
35. Eliksir od vratića (H) 73
36. Galgantove kuglice (H) 75
37. Galgantove tablete (H) 76
38. Granulat komorača (H) 78
39. Granulat rutvice i komorača (H) 80
40. Jasenak u prahu (H) 82
41. Jaspis 84
42. Ječmena zrna 85
43. Jelenski jezik u prahu (H) 86
44. Kalcedon 88
45. Kapi vinove loze, obične (H) 89
46. Kapi vinove loze, uljne (H) 90
47. Karneol 91
48. Kaša od abdovine 92
49. Kaša od božjeg drvca (H) 94
50. Kaša od drijena 95
51. Kaša od dunje 96
52. Kaša od mušmule 97
53. Keksi od kurkume korjenaste usitnjeni u prah (H) . . 98
54. Keksi od muškatna oraščića i cimeta (H) 99
55. Kolačići od anisa (H) 100
56. Konoplja 101
57. Kora ražena kruha usitnjena u prah (H) 102
58. Korijen galganta, granuliran, nasjeckan, usitnjen u prah 103
59. Korijen gaveza 105
60. Korijen kozlaca 109
61. Korijen omana 110
62. Korijen trpuca (stucan) 112
63. Korijen trpuca u medu (H) 113
64. Kosti lososa usitnjene u prah 114

65. Kudrava nana u prahu 115
66. Kukuta (listovi) 116
67. Kumin (u prahu) 117
68. Kura za liječenje kile 118
69. Kura za srce po Hildegardi (velika) 119
70. Kura za srce I: Napitak od komorača (H) 120
71. Kura za srce II: Pilule od piskavice (H) 121
72. Kura za srce III: Mješavina piskavice u prahu . . . 123
73. Lavandino vino (H) 124
74. Listovi jasena 126
75. Listovi kadulje 127
76. Listovi koprive (H) 128
77. Listovi stolisnika 129
78. Listovi (i biljka) stolisnika u prahu 131
79. Listovi trpuca 132
80. Lovor i piskavica u prahu (H) 133
81. Lovorovi plodovi 134
82. Lug od pepela vinove loze (H) 136
83. Majčina dušica u prahu 137
84. Mak (vrtni) 139
85. Mast od jele (H) 140
86. Mast od ladoleža (H) 142
87. Mast od ljubičice (H) 143
88. Mast od majčinskog vratića (rimske kamilice) . . . 144
89. Mast od pelina (H) 146
90. Mast od rutvice (H) 147
91. Med od galganta 148
92. Med od kruške (H) 149
93. Med od pakujca (30%) 151
94. Med od pitoma kestena (25%) 153
95. Mirha (veliki komadi) 154
96. Mirisave biljčice (H) 155
97. Mirisna mješavina za kađenje (H) 156
98. Mješavina naisa (H) 158
99. Mješavina barske nane, octa i meda 159

100. Mješavina borovice (H) 160
101. Mješavina celera u prahu (H) 161
102. Mješavina cimeta (H) 163
103. Mješavina čubra u prahu (H) 165
104. Mješavina divizme (H) 166
105. Mješavina divljeg mažurana u prahu (H) 168
106. Mješavina divljeg morača u prahu (H) 169
107. Mješavina đumbira u prahu (H) 170
108. Mješavina graha (H) 172
109. Mješavina hrena i galganta (H) 173
110. Mješavina iglice (pastirske) u prahu (H) 175
111. Mješavina kadulje (H) 176
112. Mješavina komorača i koprive (H) 177
113. Mješavina komorača u prahu (H) 178
114. Mješavina kopra i stolisnika (H) 179
115. Mješavina korijena kurkume korjenaste (H) . . . 180
116. Mješavina krasuljice 181
117. Mješavina kumina i papra u prahu (H) 182
118. Mješavina loćike u prahu (H) 183
119. Mješavina ljupčaca (H) 184
120. Mješavina muškatna oraščića i cimeta (H) . . . 185
121. Mješavina očajnice i divizme 186
122. Mješavina orahova lišća u prahu (H) 188
123. Mješavina pelargonije u prahu (H) 189
124. Mješavina pelina i verbene (H) 191
125. Mješavina rotkve u prahu (H) 192
126. Mješavina slatke paprati u prahu (H) 193
127. Neven 194
128. Njega crijeva po Hildegardi 196
129. Oniks 197
130. Pakujac (svježi) 199
131. Pepeo ražene slame u medvjeđoj masti 200
132. Peršinova medovina (H) 201
133. Pitomi kesteni ("maroni") 202
134. Plodovi kubebe 204

135. Prah za pripremanje vina pri liječenju kile (H) . . . 205
136. Pšenična zrna, cijela 206
137. Ranilist 208
138. Raženi kruh 210
139. Rotkva u prahu (H) 211
140. Rutvica (listovi) 213
141. Ružino ulje (H) 214
142. Sirup od galganta (H) 215
143. Sjemenke komorača 216
144. Smaragd 217
145. Sok od barske nane (H) 218
146. Sok od božjeg drvca (H) 219
147. Sok od čestoslavice potočne (H) 220
148. Sok od komorača 222
149. Sok od koprive (H) 223
150. Sok od kudrave nane (H) 224
151. Sok od ljubičice (H) 226
152. Sok od ljupčaca (H) 227
153. Sok od majčinskog vratića (H) 228
154. Sok od pakujca (H) 229
155. Sok od pitoma kestena (H) 230
156. Sok od ruže (H) 231
157. Sok od sladića, razrjeđeni 232
158. Sok od šimšira (H) 233
159. Sok od trpuca (H) 235
160. Sok od vratića (H) 236
161. Strugotine tisovine 237
162. Šljivine jezgre, sušene (H) 239
163. Šumska loćika usitnjena u prah 240
164. Tinktura od kudrave nane 241
165. Tinktura od sikavice (H) 242
166. Topaz 244
167. Trešnjine jezgre 245
168. Ulje od cvjetnih pupoljaka jabuke 246
169. Ulje koprive (H) 248

170. Ulje ljubičice (H) 249
171. Ulje orahove jezgre 250
172. Ulje pelina (H) 251
173. Uljno vino (H) 252
174. Vino od omana (H) 253
175. Vodena metvica (u prahu) 254
176. Vodica za kosu (H) 256
177. Zlatni kolačići (H) 257
178. Zlatna kura: Zlatno brašno (H) 258
179. Zlatna pasta (H) 259
180. Zlatno vino (H) 260
181. Zrna pirike 261

DODATAK 264
HILDEGARDINE UDRUGE 265
HILDEGARDINE RADNE SKUPINE 265
HILDEGARDINE KUĆE 266
IZBORI NABAVE 267
KAZALO BOLESTI - UPUTA 268

Pogled iz dvorca Klopp na Bingen, grad sv. Hildegarde. Crtež iz 1850. godine.

HILDEGARDINE KNJIGE NA HRVATSKOM:

- TAKO LIJEČI BOG;
- ZAGRLJENA ŽIVIM SVJETLOM;
- OZDRAVLJENJE TIJELA I DUŠE;
- VELIKA KNJIGA O ZDRAVLJU;

MALA HILDEGARDINA KUĆNA LJEKARNA.

= = = = = = = =

Karitativni fond UPT
31400 Đakovo, pp 51
tel/faks: (031) 811-774

PREDGOVOR

Godine 1983. izašla je u Austriji moja knjiga "Mala Hildegardina kućna ljekarna" u kojoj je po prvi put prijateljima sv. Hildegarde predstavljena veća zbirka prokušanih Hildegardinih ljekovitih sredstava. Ta je knjižica unatoč izvjesnim nedostacima pridobila u kratkom vremenu mnogo čitatelja. Pri ovom novom izdanju u nakladi Christiana odlučio sam popratni tekst, uz pridržavanje osnovne koncepcije, podvrgnuti reviziji. U relativno kratkom vremenu od jedva deset godina postali su sv. Hildegarda i njezino djelo (Opus Hildegardicum) poznatiji nego u prethodnih osamsto godina. Pritom je možda igrala ulogu i 800-godišnjica njezine smrti 1979. Činjenica da je tadašnja osmodnevna svečanost u zavičajnom kraju Bingerbrück /Bingen/ Rüdesheim, mjestima njezina djelovanja (Ruppertsberg/Eibingen), izvukla tu veliku ženu iz zaborava, bio je već znak Hildegardine renesanse. Dotada su u najboljem slučaju tek tu i tamo pokoji knjižničar ili nekoliko redovničkih sestara te svetice obilježavali njezin imendan 17. rujna, ali nikada to nije učinila šira javnost. Tada je čak papa uputio ljubazno, svojeručno napisano pismo svom prijatelju kardinalu grada Mainza Volku. U njemu je papa Ivan Pavao II, dakle po prvi put službena crkvena strana, pisao fino odmjerenim riječima o medicinskom značenju Hildegardinih pisanih djela. Stoga sam dao da se to pismo prenese u drugo izdanje moje knjige "Čudo Hildegardine medicine". Upravo Hildegardin aspekt spram koga su se učenjaci ophodili osobito maćehinski, naime "tajne medicine, glazbe, teologije i drugih umjetnosti" što ih je ta svetica "mudro prozrela" - kako doslovno piše - privlači u današnje vrijeme sve veću pozornost. Zašto? Vjerojatno zato što je božanska providnost tako udesila da nam je upravo sada

prijeko potrebna nova orijentacija na tim područjima, dakle netko tko će mudro prozreti njezine "tajne".

Ljepše ne bih ni mogao reći na svom stručnom području Hildegardine medicine. Dugo su mi se zbog toga samo podsmjehivali. Zahvaljujući Hildegardi i mojim knjigama o njezinu djelu bila je međutim otada čudesna švapska žitarica "pirika" ne samo čuvana od izmuranja, već znanost sve više priznaje njezinu zdravstvenu vrijednost.

Današnje je doba pogodno. Alternativne su metode liječenja traženije nego ikada, osobito ljekovita sredstva te mudre žene. Budući da sva mudrost koja zaista zaslužuje da se tako zove potječe od Boga i pripisuje se Bogu, na prvom smo mjestu kada u jedne svetice nastojimo prodrijeti u Njegove tajne. O problematici "Božje medicine" kakvu po mom uvjerenju nalazimo u Hildegarde pisao sam iscrpno u već spomenutoj knjizi "Čudo Hildegardine medicine". Moja četrdesetgodišnja djelatnost liječnika opće prakse omogućila mi je da u mnogim slučajevima otkrijem toliko učinkovita, katkad čak neusporedivo učinkovita ljekovita sredstva da sam morao sam sebi predbacivati ako ih ne bih objelodanio. Tome služi i ova mala kućna ljekarna koja je bila dugo godina dostupna kao privatni tisak tek nekolicini zainteresiranih prijatelja svete Hildegarde. U njoj se nije mnogo promijenilo, ali je ipak dobila novo lice. Tako je sada pri svim ljekovitim sredstvima dodan Hildegardin izvorni tekst ("u Hildegarde stoji"). Svaki prijevod i obrada Hildegardinih tekstova, a posebno medicinskih - zapravo je nužan pokušaj tumačenja. U mom je slučaju prednost što su mi pritom pritekla u pomoć iskustva četrdesetgodišnje liječničke prakse. Prijevod ostaje međutim tumačenje pisca. Tko želi radije slijediti vlastita razmišljanja, neka to učini pomoću izvornih tekstova ako ima za to razborite razloge. I prijatelji svete Hildegarde osobito cijene razbor. Ja ne laskam sebi da mogu podastrijeti u svakom pogledu optimalnu iskoristivost Hildegardinih ljekovitih sredstava. Ima tu još nešto više što se pokazalo u posljednje vrijeme (smaragd).

Hildegardina ljekovita sredstva pomažu u velikoj mjeri kao osnovna i kao početna terapija, upravo zato što nisu ovisna o nekim važećim medicinskim teorijama. I tu se radi međutim o pravim lijekovima koji po složenosti svoga načina djelovanja često ne zaostaju za modernim sredstvima. Tu navodim lijek protiv raka Anquillan čija je teoretska podloga isto tako komplicirana kao i njegova proizvodnja. U ovoj sam se maloj kućnoj ljekarni klonio međutim teoretskog tereta, budući da ona služi isključivo praktičnim svrhama. Ona treba potaknuti na samoliječenje. Time se ne zaobilaze ljekarnici, jer njima ostaje još mnogo za činiti, već samo da bi održavali zalihe sirovine i gotovih sredstava.

Ja pišem prije svega za Hildegardine prijatelje, to znači one ljude koji posjeduju dobru volju i uvjerenje da će u Hildegarde naći istinu - i na području medicine. To ne znači nekritičnost. Kritika je dobra i teško da može biti kritičnijeg istraživača nego što sam ja. Hildegarda me oduševila upravo zato što može podnijeti strogu kritiku. Hildegardino ime održi ono što obeća, ne samo na teološkom području. Tko prihvaća Hildegardu, smije mirno primiti na znanje i "njezinu" medicinu. Svi oni koji sami uzgajaju ljekovito bilje naći će radost u ovoj kućnoj ljekarni. Hildegardini prijatelji ne uništavaju dakako zaštićeno bilje, već ga sami uzgajaju kako bi očuvali prirodu.

Hildegardinim ljekovitim sredstvima prokušavanim tijekom četrdeset godina nije potrebna posebna preporuka. Ovaj mali izbor iz Hildegardina većinom još neiskorištena blaga ljekovitih sredstava (oko 2000!) u najvećem će broju slučajeva ispuniti svoju svrhu kućne ljekarne. Kome se tekst čini suviše suhoparnim ili tko želi biti na jednostavan način

Gradska knjižnica

uveden u duh Hildegardine medicine, neka pročita kao nadopunu još i pučku knjigu "Tako liječi Bog" koja je isto tako tiskana u nakladi Christiana.

Za suradnju pri novom izdanju dužan sam zahvaliti gospodinu dipl. ing. Andreasu Frölichu.

Schienen-Öhningen na Bodenskom jezeru, 11. veljače 1993.

UVOD

za ispravnu uporabu Male Hildegardine kućne ljekarne

U ovoj novoj obradi nije se zapravo mnogo promijenilo: u skladu sa zakonskim odredbama za trgovinu ljekovitih sredstava morali su se promijeniti neki nazivi lijekova, pa se sada ne navodi više svrha lijeka, već odgovarajuće ljekovito sredstvo po imenu. Tako se sada ljekovito bilje protiv kašlja zove "Biljna mješavina očajnice" (H). **H** stavljeno u zagradu znači: "Po Hildegardi", jer takav sastav postoji samo u Hildegarde (H). Tamo gdje u toj kućnoj ljekarni stoji (H) ili "H", radi se o receptima lijekova koji potječu od Hildegarde ("Hildegardin originalni recept"). Jednom se radi o bilju sušenom na suncu, drugi put o svježim biljkama ili biljnim sokovima koji se dobivaju u proljeće ili o nekoj specijalnoj obradi. Te pojedinosti nisu bile prije poznate ni u pučko-medicinskoj predaji ni u ostalim knjigama o ljekovitom bilju.

Kao naslov smo uvijek odabrali njemačka (hrvatska, op. prev.) imena biljaka. Isto se tako navodi i latinski naziv da bi se udovoljilo međunarodnim ljekarničkim propisima i da bi se biljke jasno odredile njihovim latinskim stručnim imenom. Njemačka se imena biljaka mjenjaju ovisno o tome koji se naziv koristi u kome kraju, dok je latinsko ime uvijek isto. Na taj se način može najsigurnije i najjasnije naručiti željeno sredstvo od ljekarne ili središnje ljekarne ili od neke tvrtke koja proizvodi Hildegardine lijekove. U Hildegarde se gotovo uvijek radi o kombinacijama biljaka. Stoga se u ovoj kućnoj ljekarni pretežno bavimo biljnim ljekovitim sredstvima. Rijetko se tu navodi poludrago kamenje, a još manje životinjska ljekovita sredstva. U mnogim slučajevima a poimenice u udžbeniku Hildegardine medi-

cine (lat. "Causae et Curae"), jasno se objašnjavaju te kombinacije, da bi se potpuno predvidjele moguće popratne pojave. To mi se upravo u naše vrijeme čini kao neprocjenjiva prednost.

Za neke je kure potrebno više ljekovitih sredstava. Ona su dodana glavnom ljekovitom sredstvu neovisno o abecednom redoslijedu. Katkad se isto tako pod rubrikom "Gotova sredstva" nalaze finalni proizvodi nekog ljekovitog sredstva što ih ljekarnik drži u pričuvi ili koji se mogu naručiti i od neke tvrtke za isporuku, tako da laik ne mora sâm pripremati ljekovito sredstvo. Nastojao sam sve opisati s jedne strane što kraće, a s druge što jasnije, tako da ova knjiga zaista zaslužuje naslov Kućna ljekarna. Ne može svatko imati vrt s ljekovitim biljem. Neke biljke treba sâm uzgajati budući da su zaštićene, te se u slobodnoj prirodi ne smiju skupljati. Za teško nabavljive sirovine navode se na kraju knjige nabavljačke tvrtke. Teoretski može svaka ljekarna pomoću izvorna teksta ("U Hildegarde stoji:") samostalno raditi ako posjeduje potrebno vrijeme i interes za to. Dokle god nema veće potražnje za Hildegardinim sredstvima, upustit će se pojedina ljekarna u taj posao ako je zajamčen veći promet robe, na primjer ako u blizini postoji liječnička praksa koja primjenjuje Hildegardinu medicinu.

Kombinacija pojedinih sredstava slijedi u Hildegarde vlastite zakone i moramo je se točno držati, isto kao i Hildegardinih recepata za pripremu lijekova. Ako se na primjer kaže da se prilikom pripreme vina za srce mora vino kuhati zajedno s ostalim sastojcima, tada se mora tako i postupiti, jer tek kuhanjem nastaje konačni ljekoviti oblik lijeka. Bilje protiv kašlja treba se na primjer kuhati u vinu. Pri kuhanju kadulje nastaju različiti lijekovi, ovisno o tome da li se ona kuha u vinu ili u vodi. Trebamo se dakle točno držati Hildegardinih recepata.

Na temelju dugogodišnjih liječničkih iskustava prikazao sam Hildegardine izvorne, veoma općenite količinske navode u danas razumljivim mjerama (gram, čajna žličica, jušna žličica), te u stupcu "Upute o načinu uporabe" dao najnužnije praktične savjete. Pri ovom je novom izdanju svim ljekovitim sredstvima radi usporedbe dodan na kraju pod rubrikom "U Hildegarde stoji" moj njemački prijevod izvornog latinskog teksta.

Čitatelji će vidjeti da je originalni tekst sâm po sebi gotovo nerazumljiv. Hildegardini tekstovi - svi na latinskom jeziku - imaju svoje vlastite zakone. Želi li netko daljnje informacije, neka ih potraži u mojoj knjizi "Velika Hildegardina ljekarna" ili neka se vrati izvornim Hildegardinim tekstovima. Oni se predstavljaju pod literaturom u dodatku knjige.

Slično vrijedi i za rubriku "Indikacije" gdje se navodi čitav niz modernih dijagnoza pri kojima se može primijeniti ovo ili ono sredstvo. Ukoliko iskustvo još nije posve dovoljno za opću preporuku, dodao sam u zagradi upitnik. Upitnik znači da je očekivano ljekovito djelovanje još nedovoljno ili uopće nije ispitano (na primjer u tropima). Da bi se mogla sa sigurnošću dati neka preporuka, potrebna su dugogodišnja i kritična iskustva. Gotovo su sva preporučena Hildegardina sredstva dovoljno ispitana. K tomu spada spoznaja da je u nekim slučajevima pokušaj liječenja svakako preporučljiv i obećava pomoć tamo gdje inače gotovo nema na raspolaganju prirodnih sredstava. To vrijedi poimenice pri kroničnim bolestima.

Imena mnogih bolesti potječu od pučkih naziva. Dopustite mi nekoliko riječi o pojmu reume u Hildegarde. Ime te bolesti relativno je mlado. Ona se svuda u Hildegardinim knjigama označava kao giht (ulozi) ili (lat.) "paralysis". Ono što se time misli može se naći pod "Indikacijama". Pri reumi i mnogim drugim kroničnim bolestima mora se uvijek držati

određena dijeta. O tome iscrpno informira knjiga "Kuhinjske tajne Hildegardine medicine". Jer na tom se važnom području trebaju izbjegavati prevelike greške, inače čitavo liječenje neće ništa koristiti.

U ovoj smo se knjizi odrekli znanstvenih opaski, jer to nije smisao kućne ljekarne. Često su dovoljne prirodne dijagnoze. Vlastito iskustvo o bolima i smetnjama bit je čitava prirodna postupka liječenja. To ne znači da iskusan liječnik ili lječitelj koji se služi prirodnom medicinom neće zahvalno prihvatiti u svom radu spoznaje i mogućnosti, prije svega dijagnostičke mogućnosti moderne medicinske tehnike. Ciljana se primjena prirodnih sredstava ne treba međutim učiniti ovisnom o tome, već se uvijek treba imati na umu ona "ljudska mjera". To se u Hildegardinih ljekovitih sredstava događa kao samo od sebe. Pritisne li se pravi "gumbić", učinit će čovjekova nutrina sve ostalo kao samo od sebe, a da ne moramo znati kako se to događa u pojedinostima. Danas o prirodnim sredstvima još mnogo toga ne znamo, znamo samo o njihovoj neotrovnosti. A to nam je dovoljno.

Tamo gdje se već mnogo liječilo kemijskim sredstvima preporuča se najprije odstranjenje otrova (detoksikacija) pomoću nevena. Osim pravog hildegardovskog puštanja krvi - što je preporučljivo u svih odraslih - najboljim se pokazalo liječenje nevenom. To takozvano mrtvačko cvijeće (zato što često divlje raste na grobljima ili zato što ono već gotovo mrtvo ponovno oživljava?) može se u svakom slučaju korisno upotrijebiti ako se Hildegardino sredstvo ne pokaže uspješnim. U nekih je ljudi Hildegardino sredstvo učinkovito tek ako se neutralizira ili odstrani prethodno trovanje (kemijskim sredstvima).

Izbor Hildegardinih sredstava načinjen je tako da se njima mogu brzo i sigurno liječiti mnoge od najčešćih bolesti. Unatoč tomu bit će dobro budu li se udružili Hildegardini

prijatelji iz određenog kraja. te uzajamno izmjenjivali iskustva. Ono što nedostaje može se zajednički nabaviti, a možda se u dotičnom području može naći i neki stručnjak za provođenje toliko važnog puštanja krvi po Hildegardi. U dodatku su knjige navedeni već postojeći Hildegardini krugovi.

Opširan sadržaj na početku ove knjige ukazuje na glavna ljekovita sredstva. Pritom se spominje samo ono najvažnije prvo, takoreći vodeće, osnovno sredstvo što ga i Hildegarda drži toliko važnim u svojim knjigama. Ona navodi pojedine kombinacije ljekovitih sredstava pod imenom onog prvospomenutog, glavnog sredstva.

Na kraju knjige stoji još opširnije kazalo sa svim navedenim bolestima ili simptomima. Ima li tko neke smetnje, pogledat će dakle prije svega u popis na kraju knjige.

Najvažnije je poglavlje bez sumnje ono o galgantu, sredstvu za srce broj 1 kome je mjesto u džepu svake jakne i u svakom kovčegu za prvu pomoć, jer ono može u nekoliko minuta spasiti život tamo gdje nema liječnika ili druge stručne pomoći. Uvijek kada akutno prijeti smrt uslijed zatajenja srca (srčani infarkt, srčani grč, napadaj angine pectoris, čak napadaj astme), ukratko sve gdje može doći do iznenadna zastoja u radu srca, može se pomoći brzim davanjem galganta. Ja uvijek zovem galgant "najboljim konjem u Hildegardinoj staji". On kao prvo nikada ne iznevjeri očekivanja, a kao drugo nadmašuje sva druga prirodna i umjetna odnosno kemijska sredstva slične vrste. Možemo ga zvati i nitroglicerinom prirode, jer isto djeluje putem jezika. Već jedna jedina tableta može svladati svaku vrstu srčane krize za više sati ili dana, tako da dotična osoba ostane na životu, a liječnik ili medicinska sestra dobiva dovoljno vremena za daljnje liječenje. Upravo je "dobitak na vremenu" presudan pri srčanim napadima ili srčanim krizama.

Želio bih ukazati još i na poglavlje Njega crijeva. U Hildegarde su rijetka prava sredstva za čišćenje crijeva. O tome kako se može stolica regulirati na prirodan način najbolje je pročitati u knjizi "Kuhinjske tajne Hildegardine medicine". Mnoga druga sredstva imaju kao popratni učinak regulaciju stolice. Na primjer komorač ili zubovac ili "Hildegardina salata". Sve se to može naći u spomenutoj knjizi. Tu u maloj kućnoj ljekarni ne možemo ulaziti u detalje, tako da smo naveli samo "Njegu crijeva po Hildegardi".

U maloj kućnoj ljekarni naći ćete isto tako neka kurativna liječenja kao što su na primjer kura za liječenje kile ili kura za srce. Time se nikako ne želimo pačati u posao liječitelja prirodne medicine ili liječnika i konkurirati im u njihovoj domeni. Katkad kurativni postupak spada međutim u liječenje. To ne mora bezuvjetno značiti dugotrajnu primjenu, već može značiti da se mora primijeniti više sredstava istodobno ili uzastopce. To može isto tako značiti da jednokratna primjena naknadno djeluje dugo vrijeme, kao na primjer u zlatne kure. U Hildegarde su sva sredstva kurativna, a ne palijativna. Ona napadaju korijene i uzroke bolesti, više nego što je danas poznato. Jer božanska je mudrost kao pokretačica Hildegardinih knjiga znala "što je u čovjeku" i mogla je prema tome sastaviti i primijenjivati svoja ljekovita sredstva humanije, s više ljubavi spram čovjeka, nego što se to čini današnjim esperimentiranjima kako bi se izumila i iznijela na tržište "bolja" i "modernija" ljekovita sredstva.

Naša je mala kućna ljekarna posve dovoljna za sve veće i manje brige i bolesti svagdašnjice za koje inače nisu bila na raspolaganju ljekovita sredstva ili prirodna ljekovita sredstva. Pritom se katkad mogu sa začuđujuće malom količinom ljekovitih sredstava postići veliki učinci. Hoće li se Hildegardina sredstva primjenjivati sama za sebe ili će se uz njih koristiti i uobičajeni, službeni, farmaceutski način

liječenja- na primjer stolisnik prije ili poslije operacije-, o tome se mora razmisliti od slučaja do slučaja. Hildegardina ljekovita sredstva sama po sebi ne "smetaju"; moguće je međutim obrnuto, da se mora smanjiti ili obustaviti neki suviše intenzivni način liječenja da bi Hildegardino ljekovito sredstvo uopće moglo početi djelovati.

Neka ova "Mala Hildegardina kućna ljekarna" i u novom ruhu stekne mnogo prijatelja - upravo zato što je napisana kratko i jednostavno.

1. ABDOVINA, lišće /biljka (svježi)

Fol. /Herb, Ebuli infrigidat

Indikacije: šumovi u glavi (poput šuma vode), pomućena glava (Hipertonija ?)

Sastav: Duboko zamrznuta neprerađena biljka

Uputa o načinu uporabe: Nakon kratka otapanja još hladnom biljkom zamotati glavu.

U Hildegarde stoji:

"Ali ako čovjeku zbog loših sokova šumi glava poput divlja potoka, položi mu je (abdovinu) hladnu oko glave i bit će mu bolje."

Poštanska marka povodom 800-godišnjeg jubileja Sv. Hildegarde

2. AFRIČKO VAPNO (H)

Testae Struthionis pulv. (subt.) "H"

Indikacije: vodena bolest

Sastav: fini prah ljuske nojeva jajeta

Uputa o načinu uporabe: Prije jela uzeti 1-2 vrha noža navedena praha u jednoj jušnoj žlici čiste bunarske vode (ne mineralne vode!). Iza jela uzeti 3 vrha noža toga praha isto tako u čistoj vodi (1 jušna žlica).

Napomena: Prah se uzima u jušnoj žlici (ne u većoj posudi, na primjer šalici), jer sredstvo pada poput "pijeska" na dno i tada ostaje više u čaši nego što se popije. Ako se međutim brižljivo promiješa, može se uzeti i u čaši punoj vode. Pritom se treba pomiriti s "pjeskovitim" okusom. Uzme li se taj prah u jabučnoj kaši ili medu, tada ne djeluje.

Tu se mora raditi o pravoj vodenoj bolesti (ne o onoj izazvanoj lijekovima). Trajanje liječenja je dugo (1/2 godine i više). Tko želi uzimati manje lijeka, tome će liječenje trajati i dulje. I to se može. Sredstvo gotovo da nema učinkovitosti pri takozvanoj "terminalnoj vodenoj bolesti", dakle već pred kraj teška bolesnika (bubrežna insuficijencija). Učinak je veoma dvojben i nakon operacije žučnog mjehura (odstranjenje žučnog mjehura). Većina oralno uzimanih Hildegardinih sredstava zahtijeva prirodno-neoštećen, dakle posve zdrav probavni trakt.

U Hildegarde stoji:

"Ako netko boluje od vodene bolesti, neka usitni u prah kore jaja iz kojih su izašli mladi nojevi, neka ih stavi u vodu i često pije tu vodu, prije i poslije jela i izliječit će se."

3. AHAT

Lapis Achates

Indikacije: ubodi insekata, ugriz krpelja

Sastav: brušeni sirovi kamen, jednostrano poliran plosnati kamen

Uputa o načinu uporabe: Pri (upalnim) reakcijama kože čvrsto pritiskivati ugrijani ahat (sunce/opeka) na mjesto uboda, najmanje 10 minuta ili dulje.

U teškim slučajevima treba se kamen i više puta iznova ugrijavati.

Za veliku terapiju epilepsije s pomoću ahata pogledaj knjige "Velika Hildegardina ljekarna" i "Kuhinjske tajne Hildegardine medicine".

U Hildegarde stoji:

"Poprska li neki insekt ili neka druga gamad svoj otrov po čovjeku, ali tako da on ne prodre u njegovo tijelo, tada jako ugrij ahat na suncu ili nad vrućom opekom i položi ga dakle topla na bolno mjesto i kamen će oduzeti otrov. Potom ga još jednom ugrij na isti način i drži iznad isparavajuće vode, tako da kondenzirana voda kaplje u vodu i još ga stavi jedan sat u vodu. U tu vodu umoči lanenu krpicu i vlažnu je položi na mjesto ugriza insekta ili na mjesto koje je bilo poprskano otrovom i bit će izliječeno."

4. AKVAMARIN (U PRAHU)

Lapis Aquamarini pulv. (subt.)

Indikacije:

Otrovanja (lijekovima)

Sastojci:

Akvamarin ili beril usitnjen u prah

Uputa o načinu uporabe:

Prije jela uzeti jedan vrh noža akvamarina u prahu u jednoj jušnoj žlici (hladne) vode. Iza jela uzeti dva vrha noža praha u jednoj jušnoj žlici vode.

Pri svježim se otrovanjima uzima jednom dnevno, pri starijim triput tjedno tijekom duljeg vremena (4 do 8 tjedana).

Napomena:

Akvamarin i beril je nadasve teško usitniti u prah, tako da ih nema uvijek u pričuvi.

U Hildegarde stoji:

"Stavi nešto berila u izvorsku vodu ili neku drugu vodu i odmah to popij. Čini tako kroz pet dana jedanput dnevno natašte i otrov će otići od tebe ili povraćanjem ili će te napustiti straga."

5. AMETIST

Lapis Amethyst

Indikacije:

Kozmetika kože lica ("mrlje na licu")

Sastojci:

Brušeni ametist (ravni, plosnati kamen)

Uputa o načinu uporabe:

Ametist zaduhnuti i s mjestom vlažnim od daha prelaziti preko mrlje (na primjer madeža) na licu. Osim toga dovesti vodu do isparavanja, ametist držati nad njom dok se navlaži i kondenzirana voda kaplje u kipuću vodu. Na kraju (nakon 20 minuta) položiti sâm kamen u vodu. Zatim tom vodom umiti lice. Ona će ga učiniti glatkim i lijepim.

Napomena:

O ostalim učincima ametista pročitaj u knjizi "Liječenje poludragim kamenjem u svete Hildegarde".

U Hildegarde stoji:

"Navlaži ametist svojom slinom i s tako navlaženim prelazi preko mrlja na licu. Isto tako ugrij vodu na vatri i drži ametist nad njom i primješaj znoj što izlazi iz njega toj vodi, a naposljetku položi sâm kamen u vodu. Tom vodom umivaj lice: Čini to često i imat ćeš glatku kožu i lijepu boju lica."

6. BARSKA NANA U PRAHU

Herb. Manthae pulegii pulv.

Indikacije:

"Zamućenje očiju" (slabovidnost ?), gastritis, prekomjerna sluzavost želuca

Sastav:

Sirova biljka

Uputa o načinu uporabe:

Pomiješaju se vinski ocat i (rijetki, topli ili svježi) med u jednakom omjeru. U pola jušne žlice te tekućine (vinskoga meda) stave se 2-3 vrha noža barske nane u prahu. Neka se to uzima najmanje jednom dnevno prije jela tijekom više tjedana odnosno mjeseci.

Napomena:

Bez obzira na to upotrebljava li se barska nana kao sok ili sušena biljka morala bi imati jednako djelovanje.

U Hildegarde stoji:

Vidi Mješavina barska nana - ocat - med.

7. BILJNA MJEŠAVINA OČAJNICE (K)

("Bilje protiv kašlja")

Species Marubii "H"

Indikacije:

Obični kašalj kod prehlade, za izradu eliksira protiv kašlja

Sastav:

Komorač, kopar, očajnica

Uputa o načinu uporabe:

2 pune jušne žlice bilja dobro kuhati (3-4 minute) u 1/2 litre vina (južna vina, likerskog vina). Tijekom dana piti 2-4 puta po pola šalice topla napitka.

Napomena:

Prije svega pri svježem "šumskom i livadnom kašlju". Pri tvrdokornim oblicima kašlja ili ako to vino protiv kašlja ne pomogne, najprije kurativno upotrebljavati eliksir od jelenskog jezika, jer često neko staro ili još skriveno oštećenje jetre sprečava izlječenja.

U Hildegarde stoji:

Vidi Eliksir od očajnice.

8. BRAŠNO MAJČINE DUŠICE (K)

Farina Serpyilli "H" (moguće nabaviti kao gotovo sredstvo)

Indikacije:

Moždana atrofija, osjećaj "prazne glave", arterioskleroza, cerebralna skleroza (hipotonija ?)

Sastav:

Majčina dušica, (pšenično) brašno

Uputa o načinu uporabe:

1 jušnu žlicu brašna majčine dušice dobro izmiješati s 3 (-4) jušne žlice hladne vode. Bed dodatka soli i jaja ispeći (mekanu) pogaču i jesti je toplu.

Pri uznapredovalim slučajevima uzimati dvaput dnevno, inače jednom dnevno. Liječenje je dugotrajno (više mjeseci). S vremena na vrijeme može se 1 ili 2 dana pauzirati.

Napomena:

Izrada od svježe biljke nije moguća. Brašno pohraniti na suhom mjestu. Najmanje mjesečno osvježiti zalihe.

U Hildegarde stoji:

"Ako je mozak slab i gotovo prazan, usitni u prah majčinu dušicu i izmiješaj taj prah s vodom i brašnom i jedi kolačiće načinjene od te smjese i tvoj će se mozak popraviti."

9. BRAŠNO PITOMA KESTENA (K)

Farina castaneae Vescae "H"

Indikacije:

Kao sirovi pitomi kesten (Endokarditis) i za juhu protiv želučanih smetnji (želučanih boli i drugih tegoba) i za izradu meda protiv jetrenih bolesti

Sastav:

Mljeveni pitomi kesteni

Uputa o načinu uporabe:

Protiv srčanih tegoba svake vrste, srčane slabosti i poimenice oštećenja srčanog mišića i endokarda uzima se više puta dnevno po jedna čajna žličica toga praha.

Osnovni uvjet: Uz to ništa piti ili jesti.

Protiv jetrenih tegoba svake vrste pomiješa se 1 jušna žlica brašna pitoma kestena s 3 jušne žlice meda (= 25% pitoma kestena). Od toga se u prvom tjednu uzima više puta dnevno po jedan vrh noža. U drugom se tjednu uzima više puta dnevno po 1 puna čajna žličica. Med od pitoma kestena može se nabaviti već gotov.

Napomena:

Pitomi je kesten drvo s najviše ljekovitih djelovanja. Kestenovo brašno često nadomješta (svježe) sirove plodove. (Vidi: Nuclei Castaneae vescae.) Ne zamijeniti s divljim kestenom! On nije jestiv.

U Hildegarde stoji:

"Ako boli jetra, stucaj često jezgre pitoma kestena i stavi ih u med. To često jedi i jetra će se izliječiti."

10. BRAŠNO VRATIĆA (H)

Farina Tanaceti "H"

Indikacije:

Katar (hunjavica, kašalj), upala nuzduplja, vaginalni iscjedak (ukoliko nije inficiran); ekspektorans (pospješuje iskašljavanje, poimence pri suhom kašlju)

Sastav:

Vratić, brašno (pirike)

Uputa o načinu uporabe:

1-2 jušne žlice glatko izmiješati s hladnom vodom i umiješati u kipuću (slanu) vodu. Gotovo. Jesti s nešto maslaca kao juhu (kašalj, ispljuvak).

Ili: 3 jušne žlice vratičeva brašna izmiješati s 1 jajem i nešto vode, te načiniti tijesto za palačinke i ispeći ga (hunjavica).

Ili: 2 čajne žličice vratičeva brašna izmiješati s 3 jaja i ispeći omlet.

Ili: Od vratićeva brašna načiniti zaprŝku za grah ili pirjano meso (vaginalni iscjedak).

Napomena:

Pri upali nuzduplja uzimati navedeni lijek svakodnevno, k tome još i prženi kruh s mnogo cimeta (i šećerom). Protiv vaginalnog iscjetka upotrebljavaju se naizmjence svi navedeni pripravci, jer kura traje dulje vrijeme, tako da na taj način neće u pacijenta tako lako doći do prezasićenosti vratićem. Uz to se može kurativno koristiti još i kadulja (na primjer kupka). Za većinu se navedenih ljekovitih djelovanja može upotrijebiti i svježi vratić, na primjer sitno nasjeckan u palačinkama, samo ne kao sredstvo za pospješivanje iskašljavanja. U tu je svrhu potrebna juha od vratićeva brašna.

Djelovanje se može pojačati dodavanjem još vratićeva brašna ili svježa vratića (kronična upala nuzduplja). Vratić je biljka iz porodice glavočika, kao i kamilica. Upotrebljavaju se samo njegovi listovi. Oni nisu otrovni, za razliku od cvjetova koji su otrovni.

U Hildegarde stoji:

"Koga muči težak kašalj neka od brašna žemičke i vratića pripremi juhu, često je jede i tako će se suhoća i unutarnji gnojni čirevi i kašalj otopiti i onaj čovjek pun nečistoće izbacit će te tvari i bolje će se osjećati."

= = = = = = = =

Papa Ivan Pavao II. o Hildegardi:

"Od mladih godina obdarena osobitim nebeskim darovima mudro je sv. Hildegarda prozrela tajne teologije, medicine, glazbe i ostalih umjetnosti, napisala o njima brojne knjige i iznijela na vidjelo vezu između izbavljenja i Božje tvorevine svijeta."

(Poruka povodom 800-godišnjeg jubileja sv. Hildegarde 1979.)

11. BROSKA (K)

Rhiz. Imperatoriae conc. contus. "H"

Indikacije:

Akutna groznica s visokom temperaturom (ospice, šarlah, upala pluća, upala moždane opne, upala krajnika, gripa)

Sastojci:

Nasjeckani korijen broske (stucani)

Uputa o načinu uporabe:

Navečer staviti 1 punu čajnu žličicu broske u 1/2 šalice vina i pustiti da tako stoji preko noći. Ujutro dodati malo svježa vina i tu mješavinu piti tijekom dana gutljaj po gutljaj. Djeci davati samo jednu po jednu čajnu žličicu, a maloj djeci čak samo kap po kap. Držati dijetu koja se primjenjuje kod groznice (vidi moju knjigu "Kuhinjske tajne Hildegardine medicine")! Ne uzimati kod teških proljeva (tifus, dizenterija), ni kod kroničnih plućnih ili drugih kroničnih bolesti. Trajanje kure: 3 ili 5 dana. Opetovanje je rijetko potrebno!

Napomena:

Moguća je kombinacija s modernim antibioticima, ali bi se ona po mogućnosti ipak trebala izbjegavati. Pri upali srednjeg uha davati samo u kombinaciji s uljnim kapima vinove loze.

U Hildegarde stoji:

"Tko ima groznicu, bez obzira koje vrste, neka uzme brosku, jako je stuca i tako stucanu ili zgnječenu prelije s pola vrča vina, tako da ono prekrije i najgornje komadiće broske. Neka to vino otpočine preko noći. Ujutro neka doda još vina i to pije natašte i to tijekom tri ili pet dana i izliječit će se."

Broska (Peucedanum ostruthium)

12. CINKOVO VINO (H)

Vinum Zinci "H"

Indikacije:

Sredstvo za oči III.

(Pjegave, šarene oči koje nisu ni plave, ni zelene, ni smeđe, a nemaju ni unutarnjih krugova zjenice: "televizijske oči")

Sastav:

Rastvor cinkove rude u vinu

Uputa o načinu uporabe:

Prije spavanja pri sklopljenim očnim kapcima utrljati oko očiju i preko vjeđa. Pričekati da se osuši, a tek zatim otvoriti oči. Neka dakle ništa ne uđe u oko, to znači na očnu jabučicu ili sluznicu (peče!)

Napomena:

Najbolje je uliti malo cinkova vina u čašicu za meko kuhano jaje, zamočiti u njega prst i njime navlažiti zatvorene oči.

Oči broj III osjetljive su na sve svjetlucavo: film, televiziju, vodene površine, svjetlucanje metala.

U Hildegarde stoji:

"Uzmi cinkovu rudu i stavi je u čisto i bijelo vino, a pred noć kada ideš spavati, tada tim vinom (nakon što si izvadio taj komad cinkove rude) premaži obrve i čuvaj se da ništa ne dodirne oko."

13. CRNA PASKVICA (LIŠĆE/BILJKA)

Herb. (Fol.) Solani nigri

Indikacije:

Koronarna skleroza (Angina pectoris), srčana bol, srčani napadaj, boli pri srčanom infarktu, zubobolja, oteklina članka na nozi ili ruci, boli u goljenici (grčevi u listu ?)

Sastojci:

Biljka odnosno lišće crne paskvice

Uputa o načinu uporabe:

Protiv srčanih boli: Punu šaku bilja kratko (1 minutu) i lagano kuhati (krčkati, ne kipjeti); toplo bilje položiti direktno na srce. Nakon što se ohladi, ponoviti.

Protiv boli pokosnice i protiv zubobolje: Punu šaku bilja staviti u vodu 2-4 sata prije odlaska na spavanje, a kasnije ugrijati i pred odlazak na spavanje povezati toplo bilje preko bolna mjesta čeljusti.

Protiv oteklina članka: Punu šaku prethodno namočena bilja (2-3 sata) staviti u slabo vruću vodu i topla ga povezati oko članka.

Proitv boli u goljenici: Punu šaku bilja kuhati u vodi (5 minuta na slaboj vatri) i topla ga zamotati oko noge.

Napomena:

Poznate (večernje/ljetne) otekline gležnja nemaju isprva veze s vodenom bolešću, mada su znak izvjesne slabosti cirkulacije krvi. Tu se ne misli na grčeve u listu, ali se i tu može pokušati s tim biljnim povojima ("pakung"). Sredstvo protiv grčeva u listovima zapravo je utrljavanje ružina ulja.

Nadomjestak za crnu paskvicu mogu biti i (svježa) biljka krumpira (lišće, te biljka rajčice/rajčica). Čak naribani sirovi

krumpiri (posve kratko prokuhani u vodi) mogu biti dovoljni za "pakunge" članaka.

U Hildegarde stoji:

"Tko trpi boli ili je slaba srca, neka skuha crnu paskvicu u vodi i iscjeđeno bilje položi preko srca i bit će mu bolje.

Tko trpi od boli u zubima, neka ugrije crnu paskvicu u vodi i kada navečer ide spavati neka iscjeđeno bilje položi toplo na gornju i donju vilicu gdje osjeća boli i bol će popustiti.

Kome otiču noge neka položi malo zagrijanu crnu paskvicu oko nogu i otekline će se povući. Tko trpi od boli u nogama neka skuha crnu paskvicu u vodi i obloži njome noge, povije oko toga krpu i bit će mu bolje."

14. ČESTOSLAVICA POTOČNA (BILJKA U PRAHU)

Herb. Beccabungae (pulv.)

Čestoslavica (svježa biljka)

Herb. Beccabungae rec. (infrigidat)

Indikacije:

Hemoroidi

Sastav:

Biljka čestoslavice potočne (sušena), neprerađena biljka, duboko zamrznuta biljka čestoslavice potočne

Uputa o načinu uporabe:

Ne upotrebljavati svježu biljku! Ona se mora skuhati. Od sušene se biljke 1 jušna žlica (od praha 1 čajna žličica) doda povrću pri kuhanju i kuha se s njim. Svježa se biljka priprema na sljedeći način: Načiniti zapršku, dodati maslinovo ulje ili češnjak i u tome pirjati čestoslavicu potočnu (soliti po ukusu). Dopušteni su muškatni oraščić i kiselo vrhnje. Kurativno uzimati svakodnevno tijekom 2 do 3 tjedna. Inače više puta tjedno.

Napomena:

Duboko zamrznuto "povrće" mora se nakon otapanja ubrzo upotrijebiti.

U Hildegarde stoji:

Tko od nje (čestoslavice potočne) skuha kašu, dakle načini jelo od nje same, uz dodatak zaprške ili ulja i tako ga jede, tome će ono razriješiti trbuh poput napitka za čišćenje crijeva (potio).

15. DOBRIČICA (SVJEŽA BILJKA)

Herba Glechomae

Indikacije:

Šumovi u glavi sa zujanjem u ušima (Hipertonija ?, otoskleroza ?)

Sastojci:

Svježa, neprerađena biljka

Uputa o načinu uporabe:

Biljku dobričice staviti u toplu vodu i pustiti da zakipi, iscijediti vodu i toplo bilje povezati oko glave. To će osloboditi uši zujanja.

Napomena:

Svježa se biljka često može u proljeće naći kao korov u vrtu.

U Hildegarde stoji:

"Ako loši sokovi izazivaju šumove u glavi i takoreći pomućenje u njoj, tako da ti uši čak buče poput vode, tada pusti da dobričica proključa u toploj vodi i nakon cjeđenja vode položi je toplu oko glave; tako će ta biljka zahvaljujući dobrim silama smanjiti šumove i zujanje i pomućenost tvoje glave i osoboditi tvoj sluh."

16. DRVO PITOMA KESTENA

Lignum Castanae vesc.

Indikacije:

Slabost krvotoka, sredstvo za krvne žile i vene

Sastav:

Drvo pitoma kestena

Uputa o načinu uporabe:

Drvo kestena držati toliko dugo u ruci i trljati između ruku dok se one od njega zagriju.

Napomena:

Tu se zapravo misli "štap za šetnju" iz kestenova drva koji pri šetnji automatski ugrije ruku.

Ako se kestenovo drvo već jako osušilo, može se opet učiniti "sočnim" stavljanjem u vodu kestenova soka (vidi Sok od pitoma kestena).

"Glavna se stvar u medicini sastoji u tome da se sud o bolesti i o postupku liječenja iznese iz pacijenta, a ne da se unese u njega. Christoph Wilhelm Hufeland (1762.-1836.), učitelj cjelovite medicine, kraljevski kućni liječnik koji je među svoje pacijente ubrajao čak Goethea i Schillera.

17. EKSTRAKT OD JEČMA (K)

Decoct. Hordei "H" (može se nabaviti kao gotovo sredstvo)

Indikacije:
Tjelesna slabost, mišićna slabost

Upotrebljava se:
Sirovi ječam

Uputa o načinu uporabe:
Za jednu kupku cijeloga tijela potrebna je boca od 1 litre ječmenog ekstrakta. Kupka bi trebala trajati najmanje 1/2 sata. Temperatura ne bi trebala biti ispod 38,5^{0}C, jer mršavi ljudi podnose više temeprature. Nakon kupke ne sušiti tijelo ručnikom, već toplim zrakom (fen-topao vjetar, eventualno sušilo za kosu); tako da se tekućina može uvući u kožu. Kupka se može svakodnevno opetovati, u teškim slučajevima čak dvaput dnevno. Ako postoji mogućnost zagrijavanja vode u kadi, može se u slučaju potrebe ista voda za kupku upotrijebiti još jednom u istom danu.

U Hildegarde stoji:
"Ali slab, iznemogao čovjek kome već posvuda manjka, neka jako skuha ječam u vodi, ulije tu vodu u bačvu i okupa se u njoj. Neka to često čini, sve dok ne ozdravi, dok se njegovo tijelo opet ne ispuni mesom i vrati zdravlju."

Iz Pjesme Svevišnjem sv. Franje:

Hvaljen budi Ti, o Gospodine, od svih onih
Što Tebi za ljubav opraštaju,
Što za bolove i nevoljne skrbe;
Blaženi oni što strpljivo trpe,
Jer Ti ćeš jednom krunu dati.

= = = = = = = =

18. EKSTRAKT OD PAPRATI (MUŠKA) (H)

Decoct. Filcis vernale "H"

Indikacije:

Sklonost reumi, reuma živaca, manje u reume zglobova

Sastav:

Ekstrakt od proljetne paprati, alokoholko konzerviranje

Uputa o načinu uporabe:

Za jako djelovanje uliti jednu bocu (= 1 litra) u vodu za kupanje. (U mlađih ljudi; kupati se najmanje dvaput tjedno ili češće).

Blaga primjena: Upotrijebiti 1 bocu za 3 kupke tijekom 3 uzastopna dana u tjednu. Kura traje do 4 tjedna.

Napomena:

Vodu za kupku ne piti (ne gutati). Temperatura za kupke po želji. Mršavi ljudi neka primjenjuju kupku za cijelo tijelo u trajanju od najmanje 20 minuta (temperatura: 39^0). Temperatura kupke za gojazne ne bi trebala biti preko 38^0. Tko sâm skuplja proljetnu paprat, neka za jednu kupku uzme 8 do 10 listova i skuha ih sa što više vode.

Postoji mogućnost da se na početku bolovi čak pojačaju ili da nastupe druge reakcije. To nije loš znak i ne treba dovesti do prekida liječenja. Eventualno se može nekoliko dana pričekati s drugom ili trećom kupkom, dok djelovanje ne oslabi.

Držati dijetu za reumu! (Vidi knjigu "Kuhinjske tajne Hildegardine medicine").

U **Hildegarde stoji:**

"Onaj koga slamaju ulozi, neka uzme paprat ako je zelena, skuha je u vodi i često se kupa u toj vodi. Ulozi će se povući."

Pitomi kesten (Castanea vesca)

19. EKSTRAKT OD PITOMA KESTENA (H)

Decoct. Castaneae vesc. "H"

Indikacije:

Psihička dispozicija za reumu

Sastav:

Ekstrakt pitoma kestena (listovi, ljuske, plodovi)

Uputa o načinu uporabe:

U prvom tjednu primijeniti parnu kupelj (saunu) tri uzastopna dana. Drugi tjedan i one sljedeće do dvaput tjedno.

Napomena:

U Hildegarde se nikada ne upotrebljava divlji kesten.

U Hildegarde stoji:

"Tko je okovan ulozima i zbog toga naprasit, - ulozi su naime uvijek vezani sa srdžbom - neka skuha čahure (cortex) i plodove u vodi i od toga načini parnu kupelj, - ali često - i ulozi u njemu će iščeznuti, a on će opet postati krotkim."

= = = = = = = =

Iako slabašne građe, ali zato snažnih duhovnih snaga i istinski hrabra žena, bila je Hildegarda tada nazivana "proročicom Njemačke", što pri ovom jubileju nije bez značenja za kršćane njezina naroda i druge. Život i djelo te sjajne svetice uče prije svega one koji su odabrali težak put redovničkog poziva, da su povezanost s Bogom i ispunjenje Božje volje blaga što su nadasve vrijedna truda. Neka puste da ih vode riječi sv. Hildegarde: *"Motrite i idite pravim putem"* (Papa Ivan Pavao II. povodom Hildegardina jubileja 1979.)

Gradska knjižnica

20. ELIKSIR OD BOBICA BOROVICE (H)

Vinum Juniperi cp. "H" (može se nabaviti kao gotovo sredstvo)

Indikacije:

Astma (teško izdisanje)

Sastav:

Bobice borovice, divizma, korijen zubovca, dobro i jako vino. Korijen omana (grubo nasjeckan).

Uputa o načinu uporabe:

Prije upotrebe staviti korijen omana (2 pune jušne žlice) u vino i pustiti da tako stoji jedan dan. Oman i sve biljke ostaju u boci. Uvijek samo svaku večer ocijediti količinu za sljedeći dan, kako bi ujutro bila umjereno topla; ostalo (skupa s biljem) staviti na hladno. Piti natašte prije doručka i/ili ručka po 1 punu čašicu za liker tijekom 2 do 3 tjedna, potom iza ručka.

U Hildegarde stoji:

"Uzmi bobice borovice i dvostruko više divizme nego borovica i dvostruko više zubovca nego divizme i kuhaj to u čistu i jaku vinu; kada to učiniš, ulij (sve skupa) u lonac i stavi unutra sirovi oman (korijen ?) nasjeckan na sitne komadiće i pij to natašte, u malim, svaki put posebno - kroz krpu - ocjeđenim količinama tijekom 2 ili 3 tjedna. Na sličan način možeš to (kasnije ?) piti iza jela i tako (nastaviti) dok ne ozdraviš."

21. ELIKSIR OD BRESKVE (H)

Decoct. Persici "H"

Indikacije:

Zadah iz usta, vonj daha svake vrste, prekomjerno nakupljanje sluzi u grudima

Sastav:

Svježi, nezreli plodovi breskve, sladić, crni papar, med

Uputa o načinu uporabe:

Uzimati 1 do 2 pune čašice za liker iza ručka i večere (noću ?) tijekom duljeg vremena. Trajanje kure od 4 dana do 2 mjeseca.

U slučaju osjetljivosti želuca smanjuje se količina na jednu jušnu žlicu, čak na 1 punu čajnu žlicu. Napitak ne odmah progutati, već ga najprije malo držati u ustima (da se izmiješa sa slinom i ugrije).

U Hildegarde stoji:

"Uzmi plodove breskve prije njihove zrelosti i zgnječi ih. Zatim dodaj šaku sladića, nešto papra i dosta meda i skuhaj to u čistu vinu u bistri napitak."

22. ELIKSIR OD BRUSNICA (H)

Decoct. Vitis Idaeae cp. "H"

Indikacije:

Poremećena menstruacija ili njezin izostanak

Sastav:

Brusnice, stolisnik, rutvica, vučja stopa, jasenak, klinčić, papar; med, vino

Uputa o načinu uporabe:

Svakodnevno prije doručka i iza ručka uzeti po 1 (-2) punu čašicu za liker.

Napomena:

(Samo) ako izostanak menstruacije ne zadaje teškoće (boli) i ako se ne radi o trudnoći. Kao prvo bi se sredstvo trebala u takvim slučajevima koristiti biljna parna kupelj (vidi knjižicu o kupkama). To vrijedi poimenice u žena Hildegardina tipa "sangvinika" (vidi i knjigu "Čuda Hildegardine medicine"). To je sredstvo samo po sebi namijenjeno u prvom redu za Hildegardin tip "flegmatika". Eliksir od brusnica ne piti u kupelji!

Za nastavak liječenja, te u Hildegardina tipa "kolerika" predviđena je još i juha od ljupčaca sa žutanjkom. Osim toga postoji i specifična dijeta: Trebaju se izbjegavati govođe meso i gruba (sirova) hrana, svježa (izvorska) voda; rječna se voda mora prethodno prokuhati i ohladiti. Dobri su vino i nježna (slatka) jela. Izostajanje mjesečnice vrijedi u Hildegarde kao uzrok mnogih kasnijih ženskih bolesti.

U Hildegarde stoji:

"Nadalje uzmi brusnice, od njihove količine jednu trećinu stolisnika, a rutvice jednu trećinu od količine stolisnika i istu

količinu vučje stope koliko čine zajedno brusnice i stolisnik, te mnogo jasenka. Sve se to treba stucati u mužaru i skuhati u dobru i jaku vinu u čistoj posudi, te to skuhano skupa s vinom uliti u vrećicu. Osim toga uzme se mnogo klinčića i nešto manje bijela papra nego klinčića i sve se skupa usitni. Potom se stavi kuhati s mnogo mlada i svježa, ali čista meda u najjačem vinu i prelije se preko onog prethodno navedenog bilja u vrećici. Od toga se načini bistri filtrat. On se pije svaki dan prije i poslije jela..."

Sv. Bernard iz Clairvauxa (1090.-1153.) bio je rođen u Burgundiji, Hildegarda osam godina kasnije u Porajnju (Rheinland). Oboje su već u svoje doba bili poznati na čitavu Zapadu, a međusobno su se dopisivali.

23. ELIKSIR OD DIVIZME (H)

Decoct. Verbasci "H" (može se nabaviti kao gotovo sredstvo)

Indikacije:

Promuklost, (akutni) laringitis, bronholaringitis

Sastojci:

Divizma, komorač, vino

Uputa o načinu uporabe:

Često piti. Svaki sat uzeti po 1-2 jušne žlice ili podijeljeno tijekom dana uzimati 2-3 pune šalice gutljaj po gutljaj.

Ne traži se izričito da se eliksir uzima topao. Primjena je rijetko dulja od 3 dana.

Napitak možemo i sami pripremiti (Species verbasci). On je ponešto gorko, opora okusa (ovisno o sorti vina). Za dobar okus može se uzeti prirodno slatko (talijansko/grčko) likersko vino.

U Hildegarde stoji:

"Tko je hrapav u glasu i grlu, a u grudima osjeća boli, neka skuha istu količinu divizme i komorača u dobru vinu i to procijeđeno često pije. Tako će mu se opet vratiti glas i ozdravit će mu grudi."

24. ELIKSIR OD JELENSKOG JEZIKA (H)

Decoct. Scolopendriae "H"

Indikacije:

Glavno sredstvo pri dugogodišnjem bronhitisu, sredstvo za jetru koje ujedno čisti pluća (jetra-pluća-kašalj).

Visceralno sredstvo (za utrobu): dijabetes, bolesti donjeg dijela tijela (upala jajovoda, jajnika, muških spolnih žlijezda, prostate, sjemenovoda), žlijezde, "uklanja unutarnju trulež i sluz", na primjer: žgaravicu, upalu mjehura, upalu žučnog mjehura, upalu slijepog crijeva, iscjedak.

Sastojci:

Jelenski jezik, med, dugi papar, cimet, vino

Uputa o načinu uporabe:

Često "piti".

Na početku samo iza jela, dakle ne na prazan želudac.

Količina: 1-3 čašice za liker. Kao u svih sredstava jaka djelovanja ispitivati podnošljivost s početnim manjim i malim količinama, te ih prema potrebi postupno povećavati.

Napomena:

Hildegardina sredstva dobra okusa koja pacijenti ne osjećaju od početka kao "ugodna" ili barem kao "dobra", mogu se shvatiti kao "sumnjiva" za njih; njihova se primjena ne treba silom iznuditi. Neka liječnik ili lječitelj koji se bavi prirodnim liječenjem ispita ne bi li u dotičnom slučaju bilo bolje neko drugo Hildegardino sredstvo.

Gore navedene indikacije nisu nikako i sve. Neka je pacijentica navela na primjer kako su joj "suhe oči" nakon uzimanja eliksira od jelenskog jezika opet postale vlažnima

(otrovanje kemikalijama prije dvije godine). Taj eliksir teško možemo načiniti sami.

U Hildegarde stoji:

"Uzmi dakle jelenski jezik i jako ga skuhaj u vinu, a tada dodaj čisti med i pusti da to još jednom uzavre; nadalje pusti da se papar usitnjen u prah i dvaput toliko cimeta u prahu isto tako zapjene u prethodno spomenutu vinu, procijedi sve kroz krpu, načini tako ljekoviti napitak i često ga pij prije i poslije jela; to koristi jetri, pročišćava pluća, liječi bolesnu utrobu i uklanja unutarnju trulež i sluz."

= = = = = = = =

25. ELIKSIR OD KOZLACA (H)

Decoct. Ari "H" (može se nabaviti kao gotovo sredstvo)

Indikacije:

Tuga, sjeta, prava melankolija (Melancholia agitata); depresije, depresivno neraspoloženje

Sastav:

Uvarak od korijena kozlaca u vinu

Upute o načinu uporabe:

Pri pravoj melankoliji uzimati više puta dnevno po 1 čašicu za liker (1/2 šalice); liječenje traje do četiri tjedna i više. Pri običnoj sjeti uzimati 1-2 puta dnevno po 2 jušne žlice do 2 čašice za liker tijekom duljeg vremena.

Protiv neraspoloženja (uvjetovanog menopauzom) uzimati 3 puta po 1 jušnu žlicu.

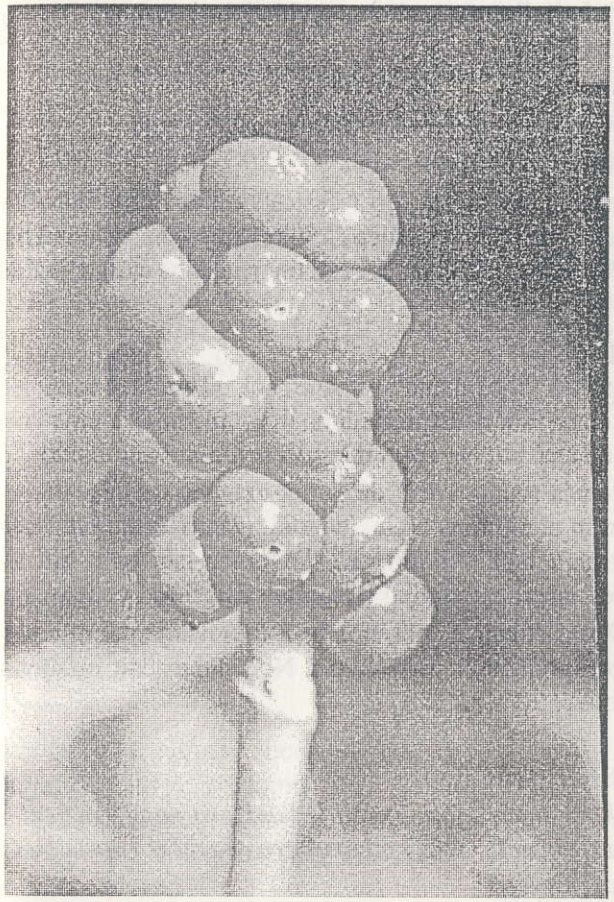
= = = = = = = =

Karizmatične nadarenosti svete Hildegarde

Sveta Hildegarda iz Bingena bila je velika žena Srednjega vijeka, svjetao lik na nebu zapadnjačke duhovne povijesti. Jasan sjaj što obasjava njezin život potječe od tajanstvena fenomena za koji znanost nije do danas našla objašnjenje: od njezina sveta nadahnuća što bi se ukratko moglo opisati kao dar vidovitosti.

U Hildegarde je već u dječjoj dobi bio uočljiv njezin vidovnjački dar, dok je s petnaest godina iznenada i sa strahom morala ustanoviti kako nisu svi posjedovali tu za nju naizgled samu po sebi razumljivu božansku nadarenost. Ona bilježi u svojoj autobiografiji:"*pri mom prvom oblikovanju, kada mi je Bog u majčinoj utrobi udahnuo život, utisnuo mi je tu vidovitost moje duše.*"Taj se dar vidovitosti uskoro razvio u vizionarsko stanje koje nije međutim nikada poprimilo ekstatične crte. Svoje je vizije primala u budnom stanju.

(Arnold Guillet u predgovoru knjige "Tako liječi Bog" Gottfrieda Hertzke, 15. izdanje, naklada Christiana).



Kozlac (Arum maculatum)

26. ELIKSIR OD KUDRAVE NANE (H)

Vinum Menthae crispae "H"

Indikacije:

Opća kožno-mišićna reuma ("putujuća reuma"), kada posvuda boli. Reuma izazvana prehladom, neuralgija, nemirne noge (?)

Sastav:

20% odnosno 40% soka kudrave nane u vinu

Uputa o načinu uporabe:

1 puna čajna žličica (do 1 čašica za liker) prije doručka, 1 puna čajna žličica (čašica za liker) navečer, 1 čajna žličica noću. Važno je točno se držati tih triju doba uzimanja lijeka.

Napomena:

Usporedi vino od kudrave nane i sok od kudrave nane. Noću znači, kada se noću probudimo ili ustanemo ili idemo veoma kasno spavati. Ne upotrebljavati pri reumi zglobova!

Putujuća reuma znači da putuje odnosno premješta se po raznim dijelovima tijela, jednom ovamo, drugi put onamo, te trga i boli. Ali pripazi: To može isto tako biti znak predkancerozna stanja! (Usporedi Eliksir od vodene leće)

40%-tni eliksir je jači, ima brže djelovanje, ali nije uvijek dobro podnošljiv za želudac. Nije dopušteno razrijediti s čajem.

U Hildegarde stoji:

"Ako te muče ulozi, stucaj je (kudravu nanu), ocijedi sok, dodaj mu nešto vina i pij to ujutro i navečer i noću, pa će se ulozi povući."

27. ELIKSIR OD KURKUME KORJENASTE (H)

Decoct. Zedoariae comp. "H" (može se nabaviti kao gotovo sredstvo)

Indikacije:

Podrhtavanje udova, Parkinsonov sindrom

Sastav:

Korije kurkume korjenaste, korijen galganta, med, vino

Uputa o načinu uporabe:

Piti topao eliksir, oko pola šalice dnevno. Može se uzeti odjednom. Kratko zadržati u ustima ("zasliniti"). Ne uzimati navečer! Upotrebljava se 1/2 do 1 godine, pri čemu se povremeno smije po jedan dan izostaviti. Manje uzimati (2 jušne žlice dnevno) ako se drhtanje na početku pojača.

Liječenju pripomažu: ječmene kupke, dijeta s pirikom, keksi od majčine dušice.

U Hildegarde stoji:

Vidi: Mješavina korijena kurkume korjenaste

= = = = = = = =

Dobar pastir

O pastiru duša, o ti prva riječi
po kojoj smo svi mi stvoreni,
dopusti nam, da, dopusti nam
da budemo oslobođeni našega jada
i sve naše slabosti.

Hildegarda iz Bingena

28. ELIKSIR OD LJUBIČICE (H)

Decoct. Violae cp. "H"

Indikacije:

Kronična depresija (obična potištenost), neraspoloženje sa/bez oštećenja pluća; (rano) klimaterična depresija (pri plućnoj anamnezi)

Sastav:

Ljubičica/listovi ljubičice, galgant, sladić

Uputa o načinu uporabe:

1/2 do 1 šalica dnevno tijekom 4 tjedna. Zatim pauza. Eventualno opetovanje kure do jasne, očite promjene raspoloženja. ("razveseljava")

Napomena:

Ako pluća zadaju brige, ali bez klasične infekcije (dakle ne nakon gripe, prehlade ili drugoga) i te tegobe ne prođu, tada mogu postojati dva glavna uzroka: neko staro oštećenje jetre (žutica/proljevi u prošlosti) ili neki duševni poremećaj. U prvom se slučaju s dobrim uspjehom uzima eliksir od jelenskog jezika. Radi li se o jasnim depresijama, tada se uzima eliksir od ljubičice.

U Hildegarde stoji:

"Skuhaj ljubičice u čistu vinu, procijedi ih kroz krpu i dodaj tom vinu galganta, kao i sladića koliko želiš i načini od toga bistri napitak."

29. ELIKSIR OD MUŠKATNE (RIMSKE) KADULJE (H)

("Eliksir za želudac")

Decoct. Sclareae "H"

Indikacije:

Slab želudac, pomanjkanje teka, nepodnošljivost hrane, gastritis, pomanjkanje želučane kiseline (?), upala žučnog mjehura (?)

Sastav:

Muškatna kadulja (skrletna kadulja), barska nana, komorač, med

Uputa o načinu uporabe:

Iza ručka i noću (iza večere) piti 1-2 pune čašice za liker. Pri osjetljivu želucu u početku i manje (2 jušne žlice).

U Hildegarde stoji:

"Uzmi muškatnu kadulju, jednu trećinu barske nane i komorača. Skuhaj to u dobru vinu uz dodatak nešto meda, procijedi i često pij, iza jela i pred noć."

= = = = = = = =

Oživljujući Duh

Sveti Duše,
ti oživljujući živote,
dinamiko svemira i korijenu Postanka,
očisti svoje stvorove od prljavštine,
ukloni krivnju i pomaži rane.
O blistavi živote, hvale vrijedan
probudi i ponovo probudi svemir!

Hildegarda iz Bingena

30. ELIKSIR OD OČAJNICE (H)

("Eliksir protiv kašlja")

Decoctum Marubii "H" (može se nabaviti kao gotovo sredstvo)

Indikacije:

Obični kašalj. Za biološku nadopunu antibiotičkim lijekovima.

Sastav:

Komorač. kopar, očajnica, vino

Uputa o načinu uporabe:

Pri običnom kašlju (ne pri hripavcu, to znači suhom kašlju, isto tako ni pri bronhitisu s teškim ispljuvkom), po mogućnosti piti 2 puta dnevno po 1 šalicu ugrijana eliksira gutljaj po gutljaj. Ne pokaže li se nakon 3 do 4 dana očigledan uspjeh, treba se izabrati neko drugo Hildegardino sredstvo protiv kašlja.

Uz antibiotičke se lijekove pije 1 šalica dnevno u gutljajima kao prateća terapija.

Djeca dobivaju više puta dnevno po 1 čajnu žličicu (do 6 godina), odnosno više puta dnevno po 1 punu jušnu žlicu (do 12 godina). U djece najčešće nisu u takvim slučajevima (obični kašalj) potrebni drugi lijekovi.

Lijek ima gorak okus. Djecu treba na to upozoriti i pobuditi njihovo častoljublje da mogu podnijeti i nešto neugodno ako im to zaista koristi. Iako se u djece trabaju strogo izbjegavati alkoholna pića, Hildegardina su sredstva kuhana u vinu dopuštena u malim količinama ako se ne daju dulje nego što je bezuvjetno potrebno.

U Hildegarde stoji:

"Uzme se komorač i kopar iste težine i doda jedna trećina očajnice i to se kuha s vinom. Zatim se procijedi kroz krpu i pije i kašalj će se povući."

= = = = = = = = =

31. ELIKSIR OD PASJE (DIVLJE) RUŽE (H)

"Eliksir za pluća"

Decoct. Rosae caninae "H"

Indikacije:

Kronične (infekt.) plućne bolesti, kronični bronhitis (ne astma), kao prateća terapija pri tuberkulozi

Sastav:

Plodovi divlje ruže (šipak) i njezini listovi, nezapjenjeni med (kuhanje u vodi)

Uputa o načinu uporabe:

Često piti. Čisti (dezinficira) i liječi pluća.

Uzimati više puta dnevno po 2 pune čašice za liker do 1/2 šalice. Dopušteni su prekidi od nekoliko dana. U slučaju potrebe upotrebljava se više mjeseci.

Taj eliksir možemo i sami načiniti, budući da su za liječenje potrebne velike količine. Preporučuje se plućna dijeta. Vidi knjigu "Kuhinjske tajne Hildegardine medicine".

U Hildegarde stoji:

"Onaj koga muče plućne boli neka stuca šipak i listove i doda tome nekuhani med. *Sve to zajedno neka skuha i revno skine pjenu i zatim neka procijedi kroz krpicu kako bi iz svega toga dobio bistri napitak."*

32. ELIKSIR OD PELINA (H)

Decoct. Absinthi varnale cp. "H"

Indikacije:

Preventivno sredstvo protiv oboljenja pluća (zimska neotpornost, gripa), slabost bubrega, prijevremeni starački simptomi i arterioskleroza, želučane i probavne smetnje, vaginalni iscjedak i upale ženskih spolnih organa.

Srčana slabost, slabost očiju.

Sastav:

Sok od proljetna pelina, med, vino

Uputa o načinu uporabe:

Za kuru s pelinom uzimaju se odnosno piju od svibnja do listopada svaki treći dan natašte, to znači prije doručka ili ako se ujutro zaboravi tada barem prije ručka, 1 do 2 čašice za liker. Uvijek dakle jedan dan pauzirati.

Pri svim kroničnim bolestima (Hildegarda ih naziva Lanquores) može se inače tijekom godine uzimati dulje vrijeme po 1 puna čašica za liker dnevno. U tom slučaju nije potrebno biti još k tome natašte, to znači da želudac bude prazan.

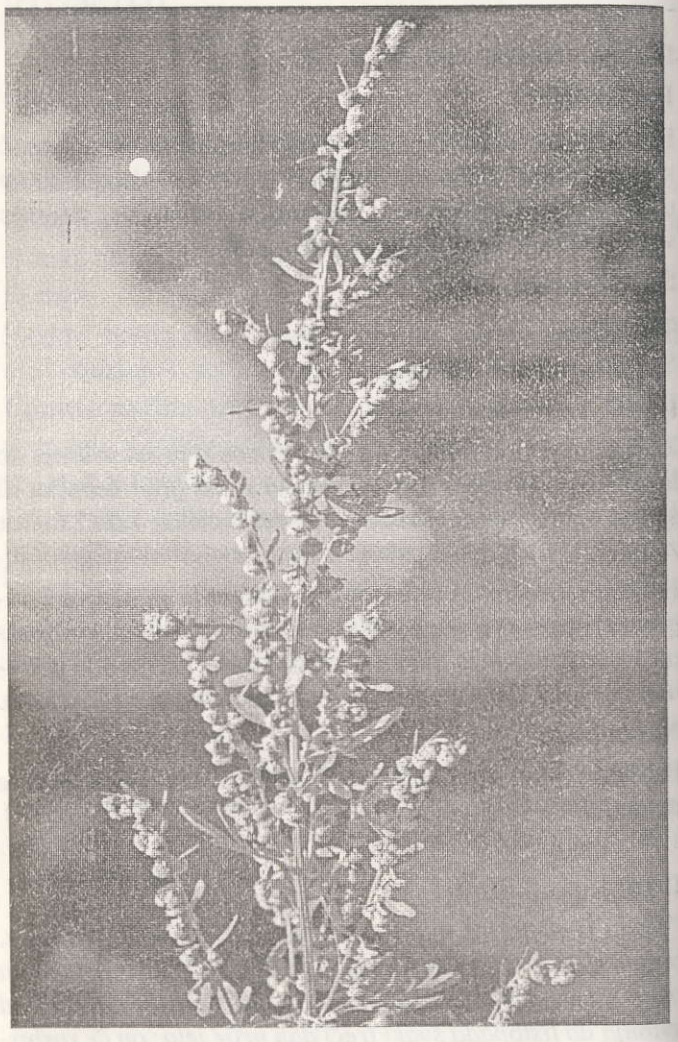
Napomena:

Pobliže o proljetnoj kuri vidi u knjizi "Čudo Hildegardine medicine".

U Hildegarde stoji:

"Kada je pelin još mlad stucaj ga, istiješti sok kroz krpu, potom skuhaj vino s nešto meda i ulij taj sok u vino, tako da okus soka nadvlada okus medna vina i pij taj napitak od svibnja do listopada svaki treći dan prije jela; on će razbistriti tvoje oči, ojačati tvoje srce, neće dati da ti oslabe pluća,

ugrijat će ti želudac, pročistiti crijeva i omogućiti dobru probavu."



Pelin (Artemisia absinthium)

33. ELIKSIR OD TRPUCA (H)

Vinum Plantaginis "H" (može se nabaviti kao gotovo sredstvo)

Indikacije:

Ulozi prstiju, reuma

Sastav:

Sok od trpuca u vinu

Uputa o načinu uporabe:

Dvaput dnevno uzimati po 1 do 2 pune čaše za liker.

U Hildegarde stoji:

"Ubode li čovjeka škorpion ili neka druga gamad, neka odmah to mjesto natrlja sokom trpuca i bit će mu bolje."

"Uzmi trputac, procijedi sok kroz krpu i izmiješaj ga s nešto vina ili meda i daj taj napitak piti onom koga oslabljuju ulozi i ulozi će se povući."

Bernhard iz Clairvauxa, suvremenik svete Hildegarde, preporučuje nam prirodna ljekovita sredstva: "Vjeruj mom iskustvu! Mnogo ćeš više naći u šumama nego u knjigama. Drvo i kamenje poučit će te onom što ne možeš naučiti od učitelja."

34. ELIKSIR OD VODENE LEĆE (H)

Decoct. Lemnae cp. "H"

Indikacije:

Viht (njem. Vicht)

Predkancerozna srčana bol, predkancerozni reumatoid.

Sastav:

Đumbir, cimet, kadulja, komorač, papar, vodena leća, trava od srdobolje (Potentila tormentilla), gorušica (poljska), divlja bročika (ivanjsko cvijeće), med, vino

Uputa o načinu uporabe:

Prije doručka i pred odlazak na spavanje uzeti "jedan dobar gutljaj" (1-2 pune čašice za liker); upotrebljavati do izlječenja.

Trajanje kure:

Praktično 1/4 godine. Zatim 2 mjeseca pauzirati, a tada ponoviti još 1/4 godine.

Napomena:

Može se kupiti kao gotovi pripravak. Sami ga teško možemo načiniti, jer je izrada veoma komplicirana. Ako je taj eliksir pogodan za liječenje dotične bolesti, bolesnik će veoma brzo primijetiti njegovo pozitivno djelovanje.

Tu se drži prijeko potrebnom dijeta (s pirikom); vidi knjigu "Kuhinjske tajne Hildegardine medicine". U vezi s temom vihta, bolesti koja se spominje u Hildegarde, vidi knjigu "Čudo Hildegardine medicine".

U Hildegarde stoji:

"Čovjek koga muči kolika izazvana vihtom, neka uzme nešto đumbira i veliku porciju cimeta i to zajedno usitni u prah. Zatim neka uzme kadulje manje nego đumbira, komorača više nego kadulje, vratića manje nego kadulje i sve u mužaru zgnječi u sok. Neka to procijedi kroz krpu. Zatim neka kratko prokuha med u vinu, doda nešto bijela papra i prethodno navedeni prah, kao i spomenuti sok. Nadalje neka uzme vodenu leću, dvaput više korijena trave od srdobolje nego vodene leće, gorušice što raste na polju isto toliko kao korijena trave od srdobolje, zatim bročike i to manje nego vodene leće. Neka sve zgnječi u mužaru u sok. Sve to zgnječeno neka stavi u vrećicu i prelije s prethodno spomenutom mješavinom vina i biljna praha i soka. Neka od toga načini bistri napitak. Tko osjeća tegobe izazvane vihtom, neka natašte pije taj napitak onoliko koliko može popiti u jednom gutljaju, isto tako i navečer kada ide spavati. Neka tako čini dok ne ozdravi."

= = = = = = = =

Ne smije se međutim predvidjeti da je ona sve stvari vidjela u velikoj međusobnoj povezanosti. Ono što je Hildegarda uopće pisala i to da je pisala nije potjecalo iz osobne inicijative i zainteresiranosti radi težnje za znanjem, kao na primjer u znanstvenika Albertusa Magnusa. Ona je pisala na temelju vlastite "vidovitosti", po nalogu, često pod pritiskom odozgo, boreći se protiv svoje tjelesne slabosti i svojih duševnih smetnji.

"Kada sam počela, pogledala sam puna očekivanja uvis, k istinskom i živom svjetlu kako bih saznala što bih trebala pisati, jer sve što sam napisala od najranijeg početka svojih vizija ili što sam saznala, vidjela sam budna tijela i duha unutarnjim očima svoga duha na način nebeskih misterija." 451

To ne znači da nisu bile korištene građe iskustva i znanja nagomilane u moždanim stanicama autorice. One su tada bile međutim stavljene u višu međusobnu vezu priopćavanja.

(Iz knjige "Hildegarda iz Bingena, proročanska učiteljica Crkve", naklada Christiana).

= = = = = = = =

35. ELIKSIR OD VRATIĆA (H)

Vinum Tanaceti."H" (može se nabaviti kao gotovo sredstvo)

Indikacije:

Zadržavanje odnosno otežano otjecanje mokraće pri povećanoj prostati (ne pri raku prostate)

Sastav:

Sok od vratića u vinu

Uputa o načinu uporabe:

Više puta dnevno uzeti 1 jušnu žlicu. Na početku i nešto više: triput dnevno 1 punu čašicu za liker.

U Hildegarde stoji:

"Tko ne može uvijek pustiti mokraću, osim ako mu tegobe zadaju kamen, neka zgnječi vratić, procijedi kroz krpu njegov sok, doda mu malo vina i to pije, pa će opet moći mokriti."

= = = = = = = =

Obraćenje

K istoku okrenut' se želim,
uzanim putem želim poći.
Samo mi ti, Bože, pomoći možeš!
Ništa dobra bez tebe ne mogu,
k tebi samo gledati želim,
ti život daruješ meni.
Daj da dobrotu iskusim tvoju!

K tebi ću, Djevice balžena, pohitati,
snažan štit poniznosti nositi
i u zboru anđela zapjevati:
Slava tebi, o Gospodine!

Hildegarda iz Bingena

Vratić (Tanacetum vulgare)

36. GALGANTOVE KUGLICE (H)

Globuli Galangae "H" (mogu se nabaviti kao gotovo sredstvo)

Indikacije:

Blago djelovanje galganta (na srce), jačanje (slabost krvotoka)

Sastav:

Kuglice natopljene galgantovom tinkturom

Uputa o načinu uporabe:

Više puta dnevno ili po potrebi pustiti 1 punu čajnu žličicu kuglica da se rastope u ustima (ne progutati ih čitave).

Napomena:

Vidi i korijen galganta, galgantove tablete, med od galganta

Car Fridrich I., zvan Barbarossa, sa svojim sinovima, Henrikom VI. i Fridrichom. Hildegarda se s carem Barbarossom dopisivala. Historia Welfarum, Biblioteka Fulda

37. GALGANTOVE TABLETE (H)

Tabulettae Galangae 0,2 "H"

Indikacije:

Brzo djelujuće sredstvo za srce pri (jakoj) vrtoglavici, slabosti ili srčanoj boli, napadaju angine pectoris i srčanom napadaju, protiv virusne groznice

Sastav:

Galgantov korijen u prahu, prešani (0,2)

Uputa o načinu uporabe:

Pri početnoj srčanoj boli ili prije napora (na primjer: izlaska, teška rada, uzbuđenja) staviti u usta 1 do 2 galgantove tablete i pustiti da se rastope. Eventualno se mogu sažvakati ili izgristi. Ni u kom slučaju ne progutati ih čitave. Ne nastupi li nakon 5, najduže 10 minuta željeni uspjeh, još jednom pustiti da se ista količina rastopi u ustima. Više od toga uglavnom nije potrebno. Pri stanjima slabosti (umor, iscrpljenost) rastopiti 3 tablete u tekućini i popiti. U slučaju potrebe - ako se jave teškoće s rastapanjem - može se, kao što je prethodno opisano, pustiti da se 3 do 4 puta u razmacima od 5 minuta pusti po jednu tabletu da se rastopi u ustima. Pri vrtoglavici zbog srca sažvakati 2 tablete.

Protiv virusne groznice (ljetna groznica, groznica pri gripi, ospice) rastopiti 2 tablete u čaši hladne vode, dodati nešto malinova soka i piti taj napitak u gutljajima tijekom dana kada se osjeti žeđ (uz čaj od komorača):

Isto se koristi i za preventivu ako su takve (dječje) bolesti nastupile u jednog člana obitelji.

Napomena:

Galgant je sâm po sebi najbrže djelujuće Hildegardino sredstvo za srce. On brzo pomogne, ali ne liječi bolesti.

Pri takozvanim srčanim napadajima (najčešće uslijed uzbuđenja, uzrujavanje!) već je uklanjanjem napadaja ponovo vraćeno zdravlje. Tablete su najpraktičniji oblik galganta (sredstvo koje se može nositi u džepu jakne!). Usporedi i med od galganta koji ima znatno bolji okus (djeca!).

38. GRANULAT KOMORAČA (H)

Tablete od komorača (H)

Foenugran (može se nabaviti kao gotovo sredstvo)

Indikacije:

Svi učinci komorača (zadah iz usta, slabost očiju, vjetrovi, nadimanje, zatvor stolice)

Sastav:

Komorač u prahu (odnosno svježi), granulirana smjesa

Uputa o načinu uporabe:

Prije jela kao univerzalno sredstvo. Poslije jela protiv žgaraviee, nadimanja i zatvora stolice. Protiv zadaha iz usta uzimati više puta dnevno količinu tableta po želji.

Napomena:

Priprema od svježeg komorača daje zeleni proizvod. Ako se upotrijebi komorač u prahu, dobije se pripravak smeđe boje. Ukusni nadomjestak za žvakanje komorača ili zrnaca komorača.

U Hildegarde stoji:

"Tko svakodnevno jede natašte komorač ili njegov plod, tome će on svojom toplinom i plemenitim snagama smanjiti lošu sluz i trulež, uništiti neugodan zadah iz usta i razbistriti oči."

Komorač (Foeniculum vulgaris)

39. GRANULAT RUTVICE I KOMORAČA (H)

Rutafeon "H" (može se nabaviti kao gotovo sredstvo)

Indikacije:

Kao rutvica

Uputa o načinu uporabe:

Iza jela pustiti da se jedna puna čajna žličica granulata rastopi u ustima. Kurativno upotrebljavati mjesec dana. Eventualno ponoviti. Pri valunzima uzimati više puta dnevno po 2 pune čajne žličice najmanje dva do tri mjeseca.

Napomena:

Dodatak komorača poboljšava okus i učinak.

U Hildegarde stoji:

"Rutvica je goleme prirodne snage i dobra protiv gorčine što raste u svakom čovjeku kome manjkaju pravi sokovi. Neprerađenu ju je bolje jesti nego usitnjenu u prah (sušenu). Ako se ona jede, uklanja krivo vrenje ljudske krvi.

Jer toplina rutvice ograničava nepravu toplinu melankolije i tako će se melankoličan čovjek bolje osjećati bude li jeo iza drugih jela. Tko osjeća boli iza uživanja drugog jela, neka isto tako pojede nešto rutvice i manje će trpjeti."

Rutvica (Ruta graveolens)

40. JASENAK U PRAHU (H)

(Herb. Rad.) Dictamni alb. pulv. "H"

Indikacije:

(Prekomjerna težina, s litijazom (kamen u mjehuru; žučni kamen ?), stvaranje mokraćnog kamenca, stvaranje kristala; arteroskleroza (dijabetes ?), srčana bol, osobito pri visokom tlaku

Sastav:

Korijen i biljka jasenka

Uputa o načinu uporabe:

Mokraćni kamenac: Ako još ne postoji dugo (mali kamen, mokraćni kristali, pijesak u mokraći), 2 puta dnevno pojesti 2 vrha noža jasenka u prahu na pšeničnom kruhu. Kontrolirati mokraću! Pri redovitu uzimanju koristiti 6 tjedana. Eventualno ponoviti.'

Pri "razvijenom" mokraćnom kamenu: Uzeti 1 vrh noža jasenka u prahu u jednoj čašici za liker punoj octena meda (2 dijela vinskog octa/1 dio meda) prije svakog obroka. Ako se octeni med teško podnosi, tada uzimati jasenak u jednoj jušnoj žlici octena meda ili samo 2 puta dnevno. Trajanje kure nije određeno, ali iznosi najmanje 2 mjeseca.

Srčana bol pri arteriosklerozi odnosno visokom tlaku: Dnevno uzimati po jednu punu čajnu žličicu. Tu je dnevnu količinu najbolje staviti ujutro u malu čašicu ("čašicu za jaje") i uzimati tijekom dana, dijelom posutu na kruhu, a dijelom s jelom (u jednoj ili dvije žlice juhe; posipanu na krumpir ili jelo od mesa), a isto tako češće staviti malo praha (među prstima) u neki napitak sve dok se ne potroši dnevna količina (1 čajna žličica).

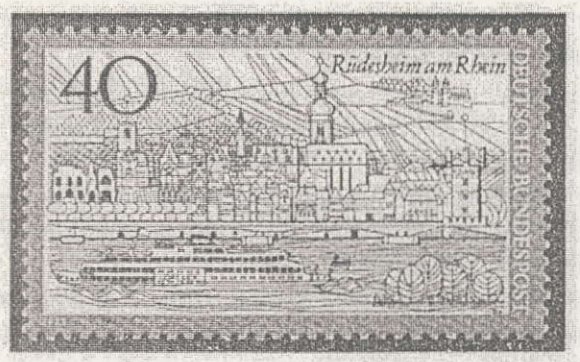
Isto je tako moguće uzimati i čisti, nemiješani prah (vlažnim prstom).

U Hildegarde stoji:

"Kome tek počne rasti vapnenac, taj neka usitni u prah jasenak i često jede taj prah na kruhu i on će zaustaviti rast vapnenca. Čovjek u kome je kamen već izrastao, taj neka stavi taj jasenak u prahu u ocat izmiješan s medom i to često pije prije jela, pa će se kamenac u njemu razlomiti."

= = = = = = = =

Sv. Hildegarda na poštanskim markama



Rüdesheim na Rajni s opatijskom crkvom

Reklamni poštanski žig

Sv. Hildegarda

41. JASPIS

Lapis Jaspis

Indikacije:

Akutnoreumatske boli, reumatska (?) srčana bol, snovi o munjama i grmljavini

Sastav:

Ravni, plosnati kamen "indijskog jaspisa", promjera 4 cm i 6 cm (debljine 0,6 do 0,8 mm), brušen i jednostrano poliran

Uputa o načinu uporabe:

Hladan se kamen pritisne na bolno mjesto na koži dok se ne ugrije (10 do 15 minuta). Potom se odstrani, pusti da se ohladi i ponovo položi na isto mjesto. Učinkovit je samo tamo gdje postoji sloj mekog dijela (jastučić kože), ne gdje su kosti (na primjer glava). Postiže se dobar učinka protiv akutnih boli išijasa.

Srčane boli (i poremećaji srčanog ritma): Jaspis položiti hladan na kožu u predjelu srca i pritiskivati dok se ne ugrije. Zatim kamen opet ohladiti i još 2 do 3 puta ponoviti isti postupak ako je potrebno.

Kurativno: Svakodnevno nekoliko tjedana. Često liječi! Snovi o munjama i grmljavini su patološki: Odmah sljedeću noć staviti jaspis sebi u krevet (što bliže koži).

U Hildegarde stoji:

"Ako se u srcu ili križima ili bilo kom drugom ljudskom članku uzburkaju struje sokova, to su ulozi: položi jaspis na to mjesto i pritišći ga tamo dok se on ne ugrije. Ulozi će se povući, jer dobra toplina i dobra sila liječe i smiruju nepravedno i pogrešno toplohladne sokove. Ako u snu sijeva i grmi, dobro je imati kraj sebe jaspis, jer će te tada obmana i tjeskoba izbjegavati i zaobilaziti."

42. JEČMENA ZRNA

Grana Hordei

Indikacije:

Mišična atrofija, mišična slabost, mršavljenje, (staračka) slabost, sredstvo za poljepšavanje i njegu (koža lica), tegobe s glavom

Sastav:

Čitava, prirodno čista (neljuštena) ječmena zrna

Uputa o načinu uporabe:

Protiv svaka oblika (mišićne) slabosti i mršavljenja: 1 kg ječmenih zrna jako skuhati u 5 do 10 litara vode (za kupku). Trajanje kupke najmanje 1/2 sata u dobro ugrijanoj vodi (eventualno ponovo zagrijati!). Pri teškim mišićnim tegobama svakodnevne kupke (do izlječenja), inače 2 puta tjedno. Koža lica: Gruba, hrapava koža lica (s osjetljivošću na vremenske prilike ili bez nje, lišaj), brašnasto lice. 100 grama ječma močiti nekoliko sati u vodi, 1 sat kuhati, ocijediti (ječmena sluz) i s mlakom ječmenom sluzi nježno umivati lice. Pustiti malo da se upije (ne odmah obrisati). U slučaju (pre)osjetljivosti ne kuhati toliko dugo. Slabost glave: 1/2 kg ječma kuhati 1/2 sata u vodi. Tom vodom svakodnevno prati glavu (sušiti sa sušiloma za kosu).

Napomena:

Jasno je da to sredstvo ne koristi pri mršavljenju uzrokovanom oboljenjem od raka. Tegobe s glavom na koje se tu misli tiču se opće slabosti segmenta glave. Tko je (od rođenja) često opterećen oboljenjima glave (upalama srednjega uha, polipima, adenoidima), tamo će koristiti ta pranja.

43. JELENSKI JEZIK U PRAHU (H)

Herb. Scolopendriae pulv. "H"

Indikacije:

Stanje šoka nakon nesreće, postoperativno liječenje, glavobolje (unutarnje)

Sastav:

Jelenski jezik sušen na suncu

Uputa o načinu uporabe:

Nakon neke nesreće smjesta uzeti 1-2 vrha noža na čajnoj žličici (-1-2 jušne žlice) s toplim vinom. Svaka dva sata ili još češće ponoviti postupak. Tako činiti 3 dana, pri teškim nesrećama (ozljedama lubanje, potresima mozga) 3 tjedna i dulje.

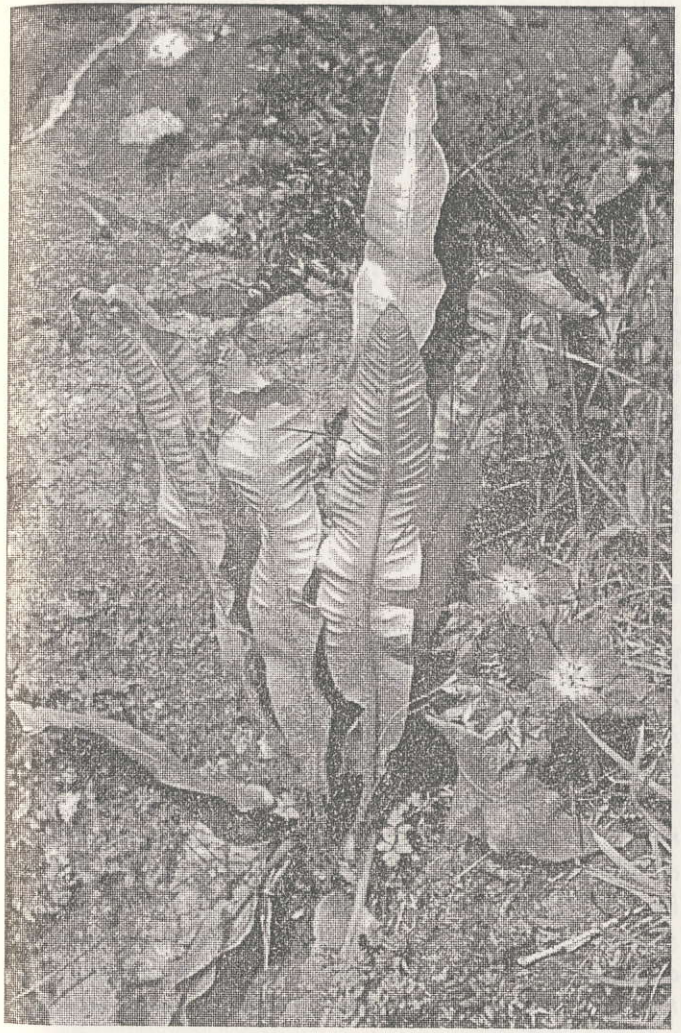
Protiv glavobolje polizati iz ruke 2 vrha noža toga praha prije i poslije jela! To uputstvo ima svoj smisao i ne smije se mijenjati.

Napomena:

Nikada ne ulijevati lijek u stanju nesvjestice! Nakon ozljede lubanje mogu se još nakon mnogo godina javljati "neobjašnjive" glavobolje i druge kasne posljedice koje se na taj način - ovisno o okolnostima - mogu spriječiti. Operacije - prije svega s gubitkom krvi i narkozom - drže se isto nekom vrstom šoka. Prah jelenskog jezika može se uzimati i pri "drugim bolima u tvom tijelu".

U Hildegarde stoji:

"Osuši jelenski jezik na toplim opekama ili na žarkom suncu, usitni ga u prah i često liži taj prah iz svoje ruke prije i poslije jela. To će oduzeti bol glave i grudi, a stišat će i boli koje su u tijelu. Ako neki čovjek zbog žestoke boli onemoća, neka smjesta popije taj prah u toplu vinu i bit će mu bolje."



Jelenski jezik (Scolopendrium officinarum)

44. KALCEDON

Lapis Chalzedon

Indikacije:

Naprasitost, govorne smetnje

Sastav:

(Izbušeni, rupičasti) plosnati kamen ("dugme")

Uputa o načinu uporabe:

Protiv sklonosti naprasitosti treba se kamen nositi na goloj koži, tako da se ispod njega nalazi žila/vena. Eventualno ga ušiti u narukvicu (od tkanine). Ili ga flasterom neškodljivim za kožu učvrstiti preko žile.

Za postizanje "govorne vještine" zaduhne se kamen i poliže s njega vlažan talog. U tvrdokornim slučajevima često ponavljati.

U Hildegarde stoji:

"Nosi ga tako da dodiruje tvoju kožu i po mogućnosti leži preko neke žile na tvom tijelu. Ta će žila, a time i krv preuzeti njegovu toplinu i snagu i prenijeti te snage drugim venama i ostaloj krvi. Tako će taj kamen odvratiti slabosti od čovjeka i opremiti ga najjačim stavom protiv naprasitosti. Njegovo će vladanje postati zahvaljujući tome toliko krotkim da se ne bi smio naći gotovo nitko tko bi ga mogao navesti i na opravdanu srdžbu ili mogao nepravdom povrijediti. Tko želi imati izvjesnu govornu vještinu, da može mudro sklapati rečenice, taj neka drži u ruci kalcedon i zagrijava ga svojim dahom, tako da se od njega orosi. Zatim neka jezikom poliže taj talog i moći će uvijek svakom čovjeku vješto govoriti i odgovarati."

45. KAPI VINOVE LOZE, OBIČNE (H)

Guttae Vitis simplex. "H"

Indikacije:

Sredstvo za oči (početna siva mrena)

Sastav:

Dopodne dobiveni sok vinove loze (sok koji iskapa iz reza na čokotu)

Uputa o načinu uporabe:

Očne vjeđe, a malo i same oči navlažiti tim sredstvom. To činiti 1 do 2 puta dnevno tijekom duljeg vremena.

Napomena:

Kapi što pri zarezivanju čokota teku iz drva trebaju se u ljekovite svrhe skupljati samo prijepodne (ni noću ni popodne!). Molim ne zamijeniti s uljnim kapima vinove loze!

U Hildegarde stoji:

"Odmah kada se načini rez na čokotu, služe za bistrenje očiju samo one kapi što izviru iz reza od rana jutra do podneva. Stoga ih skupljaj prijepodne u lončić."

46. KAPI VINOVE LOZE, ULJNE (H)

Guttae Vitis oleosae (rosat.) "H"

Indikacije:

Uhobolja (upala srednjega uha), glavobolja (neralgija facijalisa i trigeminusa)

Sastav:

Kapi vinove loze (vidi isto), maslinovo ulje; (ružino ulje, vidi isto)

Uputa o načinu uporabe:

Pri uhobolji odmah protresti kapi i utrljati ih oko ušiju, ispred i iza uha (ne ukapati u uho!). Pri početnoj upali srednjega uha djeluje gotovo odmah. Protiv glavobolje (sljepočnica, potiljak; ne migrene!) uliti nekoliko kapi u čašicu za kuhano jaje i njima jako natrljati bolni dio glave. U slučaju potrebe ponavljati svakih pola sata. Osobito pri neuralgiji izazvanoj prehladom.

Napomena:

Uljne se kapi mogu i unatoč velikoj brižljivosti (ne naginjati ni držati prste na boci prilikom protresanja i istresanja!) s vremenom užegnuti ili poprimiti vonj po sumporovodiku. One su međutim i tada učinkovite, samo što zaudaraju.

Pozor:

Ne zamijeniti s običnim kapima vinove loze! Uljne kapi vinove loze nikada ne upotrebljavati za oči.

U Hildegarde stoji:

"Odmah kada se čokot zareže, služe za bistrenje očiju samo one kapi što izviru iz reza od rana jutra do podneva. Stoga ih skupljaj prijepodne u lončić."

47. KARNEOL

Lapis Carneol

Indikacije:

Krvarenje iz nosa

Sastav:

(Brušeni) karneol kamenčić

Uputa o načinu uporabe:

3 do 5 (malih) karneol kamenčića odmah na početku krvarenja iz nosa (pred očima onoga kome krvari nos) staviti u toplo vino i odmah dati dotičnoj osobi da pije to vino (bez kamenčića). Pomaže gotovo čudesno.

U Hildegarde stoji:

"Ako nekom teče krv iz nosa, ugrij vino, stavi u njega karneol i daj ga dotičnom piti. Krv će prestati teći."

48. KAŠA OD ABDOVINE

Detritus Ebuli

Indikacije:

Zagnojeni korijen nokta, upala korijena nokta, gljivice na noktima (Ne urasli nokat)

Sastav:

Bobice abdovine (konzervirane)

Uputa o načinu uporabe:

Dan i noć držati preko noktiju nogu ili ruku. Kada se osuši, treba obnoviti. Koža se treba od toga plavo obojiti.

Napomena:

Da bi liječenje bilo učinkovito, ne smije se prekidati. Pacijent je dakle za to vrijeme nesposoban za rad. Pri tvrdokornim se tegobama treba računati s višetjednim liječenjem. Nokat može otpasti, a narast će novi.

U Hildegarde stoji:

"Ako su nekome nokti na rukama ili nogama napadnuti gljivicom, taj neka često veže preko noktiju bobice abdovine, kako bi se oni ili očistili ili otpali ili izrasli lijepi drugi."

Abdovina (Sambucus ebulus)

49. KAŠA OD (SVJEŽEG) BOŽJEG DRVCA (H)

Detritus Abrotani "H"

Indikacije:

Kontraktura (zgrčenost) ovojnice tetiva (Dupuytren-sindrom)

Sastav:

Kaša od svježe biljke (konzervirana s alkoholom) ili božje drvce u prahu sa sokom od svježe biljke

Uputa o načinu uporabe:

Kašu od božjeg drvca povezati oko dlana gdje počinje stezanje tetiva prstiju. Povoj ostaviti preko noći. To učiniti najmanje šest tjedana. Danju dva puta natrljati dlan sokom od božjega drvca.

Napomena:

Bilo bi poželjno da se povoj od biljke kaše upotrebljava 3 tjedna neprekidno, to znači da se nakon što se osuši uvijek obnovi. To bi značilo nesposobnost za rad tijekom toga vremena. Budući da je to međutim rijetko moguće, preporuča se gore navedena uputa kao kompromis.

U Hildegarde stoji:

"Gdje na ljuskom tijela nastanu čvorovi ili gdje se dio nekog ljudskog uda grči, tamo neka se naokolo stavlja stucano božje drvce i trlja to mjesto njegovim sokom i bit će bolje."

50. KAŠA OD DRIJENA

Pulpa corni

Indikacije:

Sredstvo za poboljšanje zdravlja (čišćenje želuca, jačanje želuca, slab želudac (pri alergijama)

Sastav:

Usplođe drijena

Uputa o načinu uporabe:

Više puta dnevno uzimati po 1 čajnu žličicu. K tome jesti kruh. To vrijedi prije svega za alergičare koji gotovo uvijek imaju osjetljiv želudac.

U hildegarde stoji:

"Jesti plod toga drva ne škodi, već čisti i jača slab i zdrav želudac i pomaže čovjeku doći do zdravlja."

Drijen (Cornus mas)

51. KAŠA OD DUNJE

Pulpa Cydoniae

Indikacije:

Reuma svake vrste

Sastav:

Usplođe iz dunje

Uputa o načinu uporabe:

Kao namaz za kruh, "podloga" za prah protiv reume (vid. mješavina celera u prahu). Uvijek se mora uzimati na kruhu. Pri nepodnošljivosti meda ili dijabetesu miješa se s galgantom u prahu.

U Hildegarde stoji:

"Jesti njezin plod sirov ne škodi ni bolesnu ni zdravu čovjeku. Ako se jede kuhan ili sušen, koristi mnogo svakom. Jer onaj koga muče ulozi, neka često jede taj plod kuhan ili pečen; on će izjesti njegove uloge, tako da oni neće više ni napadati njegove živce ni lomiti ni iznakaziti njegove udove."

= = = = = = = = =

Put i cilj ljubavi

Nauči me, Gospodine, u Duhu Svetom
putovima tvojim kročiti,
hranu života primati,
što vjernicima ti je pružaš
na izbor i za svetkovanje.

U najviše me blaženstvo
dobrostivo tada primi,
u tvom mi krilu počivati daj.

Hildegarda iz Bingena

52. KAŠA OD MUŠMULE

Pulpa Mespilli

Indikacije:

Smetnje u razvoju, premala tjelesna težina, mišićna slabost, sredstvo za čišćenje krvi

Sastav:

Usplođe mušmule

Uputa o načinu uporabe:

2-4 pune čajne žličice dnevno

U Hildegarde stoji:

"Plod toga drva dobar je i koristan za zdrava i bolesna čovjeka ako ga jede, jer on čini da raste meso i pročišćuje krv."

= = = = = = = = =

Spasonosno ime

O silni Oče,
u golemoj mi nevolji sad smo,
stoga preklinjemo,
preklinjemo te riječju tvojom
kojom nam svega u obilju daješ
što u životu svom trebamo:
Pogledaj, Oče,
kao što imenu tvom dolikuje,
dolje na nas i pomozi nam
da posve ne propadnemo
i da ime tvoje u nama ne potamni.
Smiluj se, pomoć nam svoju pruži
tim tvojim imenom svetim!

Hildegarda iz Bingena

53. KEKSI OD KURKUME KORJENASTE USITNJENI U PRAH (H)

Trochisci zedoariae pulv. "H" (može se nabaviti kao gotovo sredstvo

Indikacije:

Prekomjerna težina s osjećajem punoće u želucu, adipoza (alimentarna), tegobe sa žučnim kamencima pri pretilosti

Sastav:

Kurkuma korjenasta, brašno, voda

Uputa o načinu uporabe:

Prije doručka i prije odlaska na spavanje polizati iz ruke onoliko praha koliko se može uzeti među prste.

Napomena:

Te se odredbe treba posve točno držati. Količina se može i povećati (do jedne pune čajne žličice).

U Hildegarde stoji:

"Onaj čiji je želudac napunjen lošim jelima i jako opterećen, neka usitni kurkumu korjenastu u prah i od toga praha uz dodatak nešto fina pšenična brašna i vode načini kekse i peče ih na suncu ili u gotovo ohlađenoj peći, te i te kekse usitni u prah koji treba često polizati s dlana prije jela, a isto tako navečer prije spavanja ako mu je želudac otežan hranom."

= = = = = = = = =

"U svim stvorovima, životinjama...biljkama, drveću
skriveni su tajni Božji misteriji
što ne poznaje ih čovjek ni bilo koji stvor
ako mu se po Bogu ne očituje."

Hildegarda iz Bingena

54. KEKSI OD MUŠKATNA ORAŠČIĆA I CIMETA (H)

Trochisci Muscatae cp. "H" (može se nabaviti kao gotovo sredstvo)

Indikacije:

Slabost živaca, pomanjkanje energije, školski umor, gubitak osjeta njuha, gubitak osjeta okusa, potištenost, tegobe sa živcima

Sastav:

Muškatni oraščić, cimet, klinčići, (jaje), voda, brašno, šećer

Uputa o načinu uporabe:

Više puta dnevno, eventualno i svaki sat pojesti po 2 keksa. Oni imaju okus gotovo kao "medenjaci". Veoma je prikladno uzimati ih u kombinaciji s vinom za srce.

Napomena:

Prije su se nazivali keksima za energiju i za živce. Tko ih izrađuje sâm, neka to uvijek čini s finim brašnom! Ne upotrebljavati brašno od prekrupe. Ne štedjeti sa šećerom; keksi smiju biti slatki kako bi ih i djeca rado jela. Dopušten je dodatak badema. Tijesto dobro razvaljati. Debeli keksi nisu tako ukusni.

U Hildegarde stoji:

Mješavina muškatni oraščić - cimet

55. KOLAČIĆI OD ANISA (H)

Trochisci pimpinellae "H" (može se nabaviti kao gotovo sredstvo)

Indikacije:

Povraćanje, nadražaj na povraćanje, povraćanje u trudnoći

Sastav:

Kumin, papar, anis, žutanjak, brašno, voda

Kura protiv povraćanja:

Prije svega se jedu kolačići od anisa, a osim toga se češće (više puta dnevno) jede na kruhu nešto mješavine anisa (2 vrha noža). Umjesto kolačića može se od mješavine anisa uz dodatak žutanjka, malo brašna i vode načiniti neka vrsta palačinke. Upotrijebiti samo žutanjak, ne i bjelanjak.

Napomena:

Ne upotrebljavati protiv povraćanja pri mokraćnom otrovanju!

U Hildegarde stoji:

"Tko pati od povraćanja, neka uzme (rimski) kumin, jednu trećinu od toga papra i jednu četvrtinu od toga anisa, neka to usitni u prah i izmiješa taj prah s najčišćim pšeničnim brašnom, te uz dodatak jedna žutanjka i nešto vode načini kolačiće i peče ih u toploj peći za pečenje opeke ili u vrućem pepelu i pečene jede. Nadalje neka žvače prethodno spomenuti prah posipan na kruhu; tako će on uništiti tople i hladne sokove u utrobi koji izazivaju nadražaj na povraćanje u čovjeku."

56. KONOPLJA

Canabis sativa preparata

Indikacije:

Tegobe s nogama, slabost vena, upala vena

Sastav:

Vlakna konoplje prerađena i pripremljena za izradu užeta koja upotrebljavaju i instalateri, te pećari.

Takva se konoplja ne može zlorabiti za proizvodnju droge.

Uputa o načinu uporabe:

Oko 100 grama užarske konoplje ravno se prostre i od nje se škarama režu vrpce širine dlana. One se ili kružno povežu na kožu noge koja se treba liječiti ili se koža na željenim mjestima navlaži sokom od sikavice (bijeli stričak) i preko još vlažna mjesta poveže se konoplja.

Pri upali vena koristi se samo kao dodatno liječenje nakon uklanjanja jaka upalna stanja (sokom od koprive, vidi isto).

Napomena:

Za istu bi svrhu bila još bolja prava krpa (tkanje) od konoplje koja se međutim teško može nabaviti. (Sisal nije prikladan kao nadomjestak).

U Hildegarde stoji:

Vidi "Sok od koprive"

57. KORA RAŽENA KRUHA USITNJENA U PRAH (H)

Crusta Panis Siliginis pulv. "H"

Indikacije:

Lišaj i kraste na glavi, to znači gnojno-prištavo inficirana mjesta s kroničnim ranama na glavi pokrivenoj kosom. (Svejedno da li se radi o gljivičnim infekcijama ili bakterijskim gnojenjima ili inficiranim ekcemima.)

Sastav:

Sušeni prah kore (čista) ražena kruha.

Uputa o načinu uporabe:

Prah se tijekom 3 dana (više puta dnevno) posipava po bolesnom dijelu kože na glavi (eventualno posve nježno umasirati). Nakon tri dana namaže se ili opere to mjesto čistim maslinovim uljem. Potom se to mjesto opet 3 dana posipava prahom i na kraju ponovo namaže maslinovim uljem. Taj se postupak ponavlja toliko dugo koliko je potrebno, to znači do ozdravljenja.

Upozorenje:

Ne primjenjivati pri psorijazi!

U Hildegarde stoji:

"Ako netko ima na glavi kraste (scabies; gnojne kraste ?), neka usitni koru ražena kruha u prah i taj prah posipava tamo jer će tako ukloniti zlo. A nakon 3 dana neka to mjesto namaže maslinovim uljem, jer je to (maslinovo ulje) "toplo" i liječi. Neka tako nastavi dok se ne izliječi."

58. KORIJEN GALGANTA, GRANULIRAN, NASJEČEN, USITNJEN U PRAH

Rhiz. Galangae granulat. concis., pulverat.

Indikacije:

Srčane boli, srčana slabost, vrtoglavica uzrokovana srčanim smetnjama, sindrom angine pectoris, gastrokardijalna srčana/želučana bol, žučna kolika (početna), nadimanje, boli u kralješcima, boli u leđima

Uputa o načinu uporabe:

Počne li boljeti srce, odmah jesti galgant! Mnoge će srčane boli (ne samo one nervozne) nestati za nekoliko minuta kao da su uklonjene "čudotvornom injekcijom". Mora se samo pojesti (žvakati) dovoljno galganta. Za to je prije svega prikladan granulat (i tablete, vidi isto): Tko ima dobre zube i ne preza od truda, može postići isto žvakanjem i jedenjem nasječena galgantova korijena koji je dakako osobito oštra okusa (ali jeftiniji). Prah se upotrebljava samo za izradu galgantova meda (vidi isto). On izaziva jak nadražaj na kihanje.

Galgant ne liječi srčane bolesti (kao što se to ne postiže ni modernim nitropreparatima), već uklanja (grčevitu) srčanu bol i to bez popratnih pojava. Potrebna se količina razlikuje od slučaja do slučaja. U slučaju potrebe uzima se svakih 5 minuta po jedna porcija. Isto vrijedi protiv boli u gornjem dijelu trbuha i žučnih kolika: Žvakati 2,3 komadića galgantova korijena ili uzeti jednu čajnu žličicu granulata i to će stanje proći. Slično pomaže galgant kada smo svjesni da smo nekim jelom pokvarili želudac.

Pri stanjima slabosti i vrtoglavice u školske djece: Iza doručka pojesti pola čajne žličice galgantova granulata.

Boli u kralješcima, boli u leđima:

Jednu čajnu žličicu galganta skuhati u vinu, vino ocijediti i piti toplo; osobito pri istodobnoj primjeni pšeničnih pakunga (vidi isto, usporedi i galgantove tablete).

U hildegarde stoji:

"Tko ima srčane boli i tko je slab u srcu, taj neka jede dovoljno galganta i bit će mu bolje."

= = = = = = = = =

Glasoviti njemački dominikanac Heinrich Seuse iz Konstanze (1295.-1366.) živio je 200 godina nakon Hildegarde. Na svom je putovanju u Köln prošao i kroz Bingen. Od njega potječe "Knjižica Vječne mudrosti".

59. KORIJEN GAVEZA

Rad. Consolidae maj. conc.

Indikacije:

Tegobe zbog kile, sastavni dio kure protiv crijevne kile, pucanje trbušne opne (potrbušnice)

Sastav:

Sitno nasjeckan gavezov korijen

Uputa o načinu uporabe:

Samo kao nadopuna liječenju kile biljem za kilu (Spezies consolidantes). Dok se spomenuto liječenje kile provodi nekoliko tjedana (do tri mjeseca), stave se 3 jušne žlice gaveza u 1 litru vina, dok ono ne primi okus korijena (4 dana). To se vino treba piti svakodnevno do ozdravljenja. Pije se 1/2 čaše dnevno (pri jelu).

Napomena:

Preduvjet za to liječenje je sposobnost regeneracije tkiva, pa je ono prikladnije u mlađih ljudi. Primjenjuje se i kao potpora liječenju uz operaciju kile i kao pokušaj liječenja u nositelja potpasača (Vidi Kura za liječenje kile).

garde stoji:

"Ako se u čovjeka uslijed neke nesreće ("slučajno") razdere unutarnja opnica u kojoj je zatvorena utroba (potrbušnica), taj neka uzme bršljan i dvostruko toliko gaveza i skuha te biljke u dobru vinu. Kada ih je skuhao, neka ih odvoji od vina i doda tom vinu nešto od praha koji se sastoji od kurkume korjenaste i isto toliko šećera koliko je bilo bršljana, a osim toga meda s kojega je odstranjena pjena, te pusti da se to vino - dakle bez prethodno

Gavez (Symphytum officinalis)

spomenutih biljaka - malo kuha, zatim neka ga kroz vrećicu procijedi kako bi dobio čisti napitak koji neka pije iza ručka (ili općenito iza jela) i prije spavanja. Neka to često

čini...Prethodno spomenute biljke koje su se kuhale u vinu treba taj pacijent povezati preko mjesta gdje je pukla unutarnja opna utrobe i one će (taj topli pakung) stisnuti skupa nastalu pukotinu.

Neka isto tako nasjecka gavezov korijen na male komadiće i stavi te sirove komadiće u vino, kako bi ono poprimilo od njih miris. Neka to vino uvijek pije sve dok se ne izliječi..."

"Sci vias Domini - Upoznaj putove Gospodnje!!"

Tako se zove glavno djelo svete Hildegarde iz Bingena, tako glasi i njezino upozorenje svima koji traže Boga.

Velika slika u kupoli na koru opatijske crkve sv. Hildegarde, Rüdesheim - Eibingen predstavlja Krista Spasitelja svijeta.

"Kad Ivan u tamnici ču za Kristova djela, posla učenike svoje da ga pitaju: "Jesi li ti onaj koji ima doći, ili da drugoga čekamo?" Isus im odgovori: "Idite i javite Ivanu što čujete i vidite! Slijepi progledaju, hromi prohodaju, gubavi se čiste, gluhi čuju, mrtvi ustaju, siromasima se propovijeda Radosna vijest. Blago onomu tko se zbog mene ne pokoleba!"
(Mt 11, 2-6)

60. KORIJEN KOZLACA

Rad. Ari conc.

Indikacije:

Prava melankolija i depresivno neraspoloženje

Sastav:

Narezani korijen kozlaca

Uputa o načinu uporabe:

1-2 čajne žličice korijena kozlaca skuhati u jednoj litri vina i piti to vino gutljaj po gutljaj tijekom 2-3 dana. Pri pravoj melankoliji piti svakodnevno tijekom 5 tjedana, pa i dulje. Pri depresivnu neraspoloženju dobro skuhati 1 čajnu žličicu korijena kozlaca u 1/4 litre vina, te u 2 dana popiti gutljaj po gutljaj. Tako postupiti tijekom 6 dana, a zatim načiniti pauzu. Ta dva dana premostiti gašenim vinom. Vidi moju knjigu "Tako liječi Bog".

Napomena:

Odnedavno se uvijek iznova tvrdi da je kozlac otrovan. Bez obzira na to što to nije poznato o (sušenom) korijenu, ni učenje o lijekovima autora profesora Posnera (1866.) ne zna ništa o tome. Teškoća je samo u tome da je tu sirovinu teško nabaviti.

U Hildegarde stoji:

"Čovjek u kome vlada crna žuč, taj ima preosjetljivu ćud i uvijek je tužan. Stoga neka pije vino kuhano s korijenom kozlaca. To će smanjiti tugu u njemu, to znači, ona će nestati, kao i vrućica."

61. KORIJEN OMANA

Rad. Inulae conc.

Indikacije:

Liječenje astme

Sastav:

Narezani korijen omana

Uputa o načinu uporabe:

Za pripremanje eliksira od borovice (vina za astmu) i vina od omana.

U Hildegarde stoji:

Vidi: Vino od omana

= = = = = = = = =

Tužaljka

Ah, stranci smo mi!
Što to učinismo?
Skrenusmo s puta i sagriješismo.
Trebasmo kraljevske kćeri biti,
al' u tmini grijeha
u bezdan se strovalismo.

O ponesi nas, ti živo sunce,
na plećima svojim k baštini
što pripada nam, a što je u Adamu
mi izgubismo.

O ti Kralju kraljeva,
mi vodimo tvoju borbu!

Hildegarda iz Bingena

Oman (Inula helenium)

62. KORIJEN TRPUCA (STUCAN)

Rad. Plantaginis conc. cont.

Indikacije:

Prijelomi kostiju, liječenje prijeloma kosti, teško zarastajući prijelomi kostiju

Sastav:

Sitno nasjeckan korijen trpuca (nastrugan ili stucan)

Uputa o načinu uporabe:

25 grama korijena trpuca staviti u 75 grama meda. Nakon 3 dana svako jutro pojesti (prožvakati) 1-2 pune čajne žličice tog trpučeva meda, sve do izlječenja (stvaranja kalusa).

Dodatno izmiješati jedan dio zelenih listova crna sljeza s pet dijelova (svježih) listova trpuca, 2 minute kuhati na slaboj vatri i nakon što se ti listovi ocijede povezati ih tople preko mjesta prijeloma. Kada se ohlade (3 sata), obnavljati (2 dana), potom još samo 2 puta dnevno.

To je pri liječenju gipsom veoma teško moguće, ali ne i posve neomoguće. Biljni povoji sigurno i ublažavaju boli.

Ako prijelom kosti teško zacjeljuje, izostaviti biljni pakung i samo jesti korijen trpuca u medu.

Pri teško zarastajućim kostima (pseudoartroza) svakako barem revno jesti taj korijen trpuca u medu.

U Hildegarde stoji:

Vidi: korijen trpuca u medu

63. KORJEN TRPUCA U MEDU (H)

Mel Plantaginis "H" (može se nabaviti kao gotovo sredstvo)

Indikacije:

Liječenje prijeloma kosti, nedostatno stvaranje kalusa, slabost kostiju (osteoporoza ?), osteomalacija

Sastav:

Korijen (široka) trpuca, med

Uputa o načinu uporabe:

Pojesti (prožvakati, korijen trpuca je žilav) 1-2 pune čajne žličice dnevno prije jela.

Napomena:

Pri svježim se prijelomima kostiju koristi još i pripravak za vanjsku uporabu: dio listova crna sljeza i 5 dijelova listova trpuca zagrijati u vodi, kratko prokuhati i tople povezati na mjesto prijeloma.

U Hildegarde stoji:

"Ako čovjek slomi sebi padom neku kost, neka nasjecka korijen trpuca u med i to jede svakodnevno prije jela, a osim toga neka stavi zelene listove crna sljeza i pet puta više listova ili korijena trpuca u malo vode, skuha ih i još tople stavlja na bolno mjesto i slomljena će kost biti izliječena."

64. KOSTI LOSOSA USITNJENE U PRAH

Ossa Salmonis pulverata

Indikacije:

Parodontoza, lomljivost zubiju

Sastav:

Kosti lososa usitnjene u prah

Uputa o načinu uporabe:

Prah od kostiju lososa (1 čajnu žličicu) izmiješati s 2 puna vrha noža fine soli i taj prah noću (nakon lijeganja u krevet ?) nanositi (suhom četkicom za zube) na zubno meso.

U Hildegarde stoji:

"Ako zubno meso trune, a zubi postaju slabima i lomljivima, usitni kosti te ribe, dodaj mu nešto soli i taj prah stavljaj noću oko zubiju; on će učiniti da se slina ili zapravo meso oko zubiju iscijedi i očisti."

= = = = = = = =

Iz Pjesme Svevišnjem (svetoga Franje)

Hvaljen budi, Ti Gospodine moj, od sestrice vode,
Korisno - skromne, ukusne i čiste.
I od brata ognja hvaljen budi, Gospodine.
On u silnoj nam tmini svijetli;
Veseo je i lijep, snažan i smion.
Hvaljen budi od naše majke zemlje
Koja sve nas hrani i vodi.
Ona nam plodove daruje mnoge,
Bilje i šareno cvijeće.

65. KUDRAVA NANA U PRAHU

Herb. Menthae crispae pulv.

Indikacije:

Zatvor stolice

Uputa o načinu uporabe:

Kao začinski dodatak svim jelima (povrću, mesu, ribi, omletu, palačinkama, kaši od prekrupljene zobi, juhama)

Napomena:

Male su količine (redovito uzimane) ukusne. Dopunski bi se trebala redovito jesti čitava zrna pirike ("pirikina riža"), sve dok probava odnosno stolica ne postane opet normalnom.

U Hildegarde stoji:

"Kao što malo soli daje pravi okus svim jelima, ali je štetna ako se dodaje prekomjerno, tako se umjereno dodavanje kudrave nane mesu, ribi, drugim jelima ili povrću dokazuje u pravom okusu i začinu. Ako se ona tako jede, grije želudac i čini dobru probavu."

66. KUKUTA (LIŠĆE)

Herba (folia) conii

Indikacije:

Samo za vanjsku uporabu (izdaje se samo na liječnički recept).

Posljedice nesreća: nagnječenja, istegnuća, oštećenja tkiva, krvni izljevi, traumatske otekline

Sastav:

Kukuta (biljka), lišće kukute

Uputa o načinu uporabe:

Pohraniti u ormaru za držanje otrova! Držati podalje od djece! Za ublažavanje boli i liječenje pri ozljedama tkiva bez većih oteklina: Skuhati kukutu i u taj topli uvarak zamočiti krpu, te povrijeđeno mjesto na tijelu previti toplim biljem. Preostalu vodu svaki put odmah izliti (veoma je otrovna!). Pri krvnim izljevima i (površinskim) oteklinama (istegnuća, gležanja itd.): Kukutu samo zagrijati u vodi i toplu biljku povezati preko povrijeđena mjesta.

Napomena:

Vidi knjigu "Tako liječi Bog". Kukuta je jedina otrovna biljka u ovoj Hildegardinoj ljekarni.

U Hildegarde stoji:

"Tko je jako izmlaćen prutovima i šakama ili tko je pao s visine, tako da su mu razmrskani meso i kosti, neka skuha kukutu u vodi i položi je (nakon što je iscijedio vodu) na bolne članke, a preko toga poveže krpu i tako će biti raspršeni sokokvi koji tamo izlaze, jer kukuta djeluje raspršujuće. I čovjek koji je od udarca natekao između kože i mesa (krvni izljev), neka zagrije kukutu u vodi i poveže je preko otekline. To će ukloniti oteklinu."

67. KUMIN (U PRAHU)

Fruct. Cumini (pulv.)

Indikacije:

Prirođena sklonost astmi, plućni emfizem, sredstvo za pluća. Upotrebljava se pri oboljenjima pluća i dišnih putova. Inače samo u zdravih ljudi kao sredstvo protiv stresa (preopterećenja mozga), dijetno sredstvo (nepodnošljivost sira).

Sastav:

Sirova biljka odnosno njezin prah (vrtni kim)

Uputa o načinu uporabe:

Nikada ne upotrebljavati pri srčanim tegobama ili u bolesnika - osim plućnih bolesnika. Koristiti često i obilno kao dodatak, na kruhu, pomiješan sa svježim sirom. Kao začin se ne kuha zajedno s jelom, već se dodaje naknadno. Nepodnošljivost sira: posipati. Stres: prah na kruhu odnosno kruhu sa sirom.

Napomena:

U Hildegarde se začudno spominje kao jedini kim. Naš se poljski kim ne spominje.

U Hildegarde stoji:

"Njegovo je uzimanje dobro, korisno i ljekovito za sipljiva čovjeka, bez obzira na koji se način pripremi. Onom koga muče srčane boli meže međutim naškoditi ako ga jede, jer on ne zagrije baš potpuno srce koje uvijek zahtijeva samo toplinu. Zdrav ga čovjek može jesti, jer mu daje dobre misli i unosi razbistrenje, posljedicu prevelike topline. Oslabljenu bi čovjeku međutim posve sigurno štetio, jer u svakom raspiruje prekomjernu potrebu za njegovim korištenjem, samo ne u plućnih bolesnika."

68. KURA ZA LIJEČENJE KILE

Bilje za liječenje kile (H)
"Vino za liječenje kile"
Herbae Consollidantes "H"

Indikacije:
Kila (na preponama), naprsnuće trbušne opne (potrbušnice), tegobe s kilom, bolesno ispupčenje u tijelu (?)

Sastav:
Bršljan i gavez (biljka)

Uputa o načinu uporabe:
Čitavo ili polovina originalna pakovanja skuha se (navečer) u dobru vinu (1/4 do 1/2 litre). Vino nakon kuhanja odliti i sačuvati za sljedeći dan. Toplo bilje položiti na mjesto kile i pustiti ga tako neko vrijeme.

Sljedeći dan staviti u podne vino za liječenje kile (pripremljeno prethodni dan) da se kuha, ne prejako (5 minuta na slaboj vatri) zajedno s vinskim prahom protiv kile (koji pripada originalnom pakovanju) i dosta meda (100 grama) s koga je odstranjena pjena (iz ljekarne). Brižljivo ocijediti i piti (mlako ?) iza ručka i večere. Sljedeću večer opet skuhati druge biljke iz originalna pakovanja, a vino sačuvati za sljedeći dan i tako nastaviti tijekom četiri do pet tjedana. Eventualno kasnije ponoviti.

Cjelovitoj kuri pripada još i gavezov korijen.

Napomena:
Po mogućnosti koristiti odmah od početka tegoba ili nakon nesreće (pucanje trbušne opne).

69. KURA ZA SRCE (VELIKA) PO HILDEGARDI

Uz mnoga posebna sredstva za srce postoji u Hildegarde Velika kura za srce koja se sastoji od tri dijela.

Najprije se uzimaju pilule za srce (pilule od piskavice). Potom se nakon pilula za srce dodatno uzima po jedan gutljaj soka za srce (Napitak od komorača, vidi isto), te više puta dnevno samo slatki sok za srce. To se ponavlja dok ne nastupi osjetno poboljšanje. Zatim se pilule i sok izostave, a još se neko vrijeme upotrebljava prah za srce (mješavina piskavice u prahu, vidi isto).

Upozorenje:
Kuri pripadaju sljedeća tri sredstva:

I Napitak od komorača
II Pilule od piskavice (H)
III Mješavina piskavice u prahu (H)

70. KURA ZA SRCE: NAPITAK OD KOMORAČA (H)

Decoct. Foeniculi cp. "H" ("Sok za srce")

Indikacije:

Za liječenje srca. To znači za uklanjanje uzroka pri pravim srčanim tegobama ako su same srčane boli već uklonjene (na primjer pilulama za srce)

Sastav:

Sladić, komorač, šećer, med (kuhan u vodi).

Uputa o načinu uporabe:

Uzima se 1 jušna žlica do 2 pune čašice za liker. Na početku prije svega iza jela, a malo kasnije i prije jela i na prazan želudac.

Napomena:

Može i u zatvorenoj boci početi vreti ili se kiseliti i pokvariti se, stoga se treba čuvati na hladnu mjestu.

Upozorenje za samoproizvođače: Nakon (sterilna) vruća punjenja još jednom pasterizirati ili sterilizirati. Kura počinje pilulama za srce čije se uzimanje treba nadopuniti sokom za srce.

Nakon izvjesna vremena dodaje se tome i liječenje s prahom za srce.

U Hildegarde *stoji:*

"Uzmi sladića i pet puta toliko komorača i šećera težine sladića u nešto meda. Iz toga načini napitak, to znači bistri napitak i pij ga iza jela, kao i na prazan želudac, protiv bolova u srcu."

71. KURA ZA SRCE II: PILULE OD PISKAVICE (H)

Pilulae Foenugraec. cp. "H" ("Pilule za srce")

Indikacije:

Ljekovito sredstvo za srce (srčane tegobe bilo koje vrste), srčane boli

Sastav:

Galgant, zubovac, papar, grahovo brašno, sok od piskavice (sušeno na suncu)

Uputa o načinu uporabe:

Postoje dva oblika pilula za srce. Trenutačno se najviše upotrebljavaju najmanje pilulice. Za njih vrijedi sljedeća uputa o uporabi:

1/2 do 1 čajne žličice malih pilulica staviti u čašicu za meko kuhano jaje ili čašicu za liker kao dnevnu količinu. Od toga više puta dnevno navlaženim prstom uzeti jednu porciju i pustiti da se rastopi u ustima ili prožvakati. Na početku (nekoliko dana) uzimati iza jela, kasnije i na prazan želudac. Uvijek uz to, i iza jela, popiti 1 punu čašicu za liker soka za srce.

Kada srčane boli (tegobe) popuste, tada postepeno uzimati više soka za srce i to više puta dnevno, isto tako iza jela i na prazan želudac. Naposlijetku izmjenično uzimati jednom pilule, a jednom sok, iza jela odnosno prije jela.

Drugi oblik pilula za srce su velike pilule. Od njih se uzima po 1 pilula koja otprilike odgovara količini od 1/2 čajne žličice malih pilula. Oba oblika pilula imaju jednaki sastav.

Nakon pilula za srce uzima se ili odmah ili nakon nekog vremena sok za srce (vidi isto).

Pilule za srce oslobađaju srce od grča, sok uklanja uzrok (samo)otrovanja.
Sâm srčani napadaj najčešće odstranjuje u dovoljnoj mjeri galgant (tablete ili med).

U Hildegarde stoji:
"Uzmi galgant i zubovac jednake težine i bijeli papar, jednu četvrtinu jednoga od tih dvaju i načini od toga prah. Zatim uzmi grahovo brašno i dodaj ga spomenutom prahu, te sve to izmiješaj sa sokom piskavice bez vode ili vina ili dodavanja neke druge tekućine. Kada si to učinio, pripremi od toga kolačiće i suši ih na sunčevoj toplini. Stoga to čini ljeti, kada možeš imati dovoljno sunca, kako bi zimi imao taj lijek."

Godine 820. nastala je u benediktanskom samostanu St. Gallen pod opatom Gozbertom rukom pisana knjiga ljekovita bilja (Herbularius, Vrt ljekovita bilja) u kojoj se opisuju uzgoj i primjena ljekovitih biljaka. Ona počinje riječima: "*In nomine domini Jesu Christi incipit ars medicinalis - U ime Isusa Krista počinje uvod u medicinsko umijeće.*"

72. KURA ZA SRCE III: MJEŠAVINA PISKAVICE U PRAHU (H)

Pulv. Foenugraec. cp. "H" ("Prah za srce")

Indikacije:

Za dodatno liječenje nakon pilula i soka za srce.

Sastav:

Papar, kumin (vrtni kim), sjemenke piskavice

Uputa o načinu uporabe:

Obično se upotrebljava samo u vezi s kurom za srce, to znači nakon/uz primjenu pilula za srce i soka za srce. Jave li se unatoč tome (iznenadne) srčane boli, odmah prožvakati i pojesti 1 do 2 do 3 vrha noža praška za srce na malom komadiću kruha. Za preventivu: Navečer, iza obilna ili masna jela ili prije i nakon napora na isti način uzeti 2 vrha noža na malom komadiću tanka kruha (bijela kruha).

Napomena:

Strah od srčanih napadaja može ih lako izazvati. Da bi se on uklonio, uzima se češće takav "kruh za srce". To daje mir, donosi smirenje i izvjesnu sigurnost.

U Hildegarde stoji:

"Uzmi bijeli papar i jednu trećinu od toga kumina i polovinu od kuminove količine piskavice. Usitni to u prah i prije nego što srce zataji ili odmah kada tamo osjetiš boli, prožvači nešto od toga praha s malo kruha i to prije i iza jela, ali umjereno."

73. LAVANDINO VINO (H)

Decoct. Lavandulae "H"

Indikacije:

Oštećenja jetre, teško disanje, pritisak na grudima

Sastav:

Lavandini cvjetovi, skuhani u vinu

Uputa o načinu uporabe:

3 puta dnevno piti po 1-2 pune čašice za liker. Potrebna je primjena tijekom dulja vremena (2-4 mjeseca).

Napomena:

Lavandino vino možete veoma jednostavno i sami načiniti: 20 g svježih ili 10 g sušenih lavandinih cvjetova kuha se 5 minuta u 1 litri vina.

U Hildegarde stoji:

"Tko skuha lavandu s vinom ili ako nema vina, s medom i vodom i tako to mlako često pije, tome će to vino ublažiti boli jetre i pluća i sipljivost u grudima i učinit će čistim njegovo biće i bistrim njegove misli."

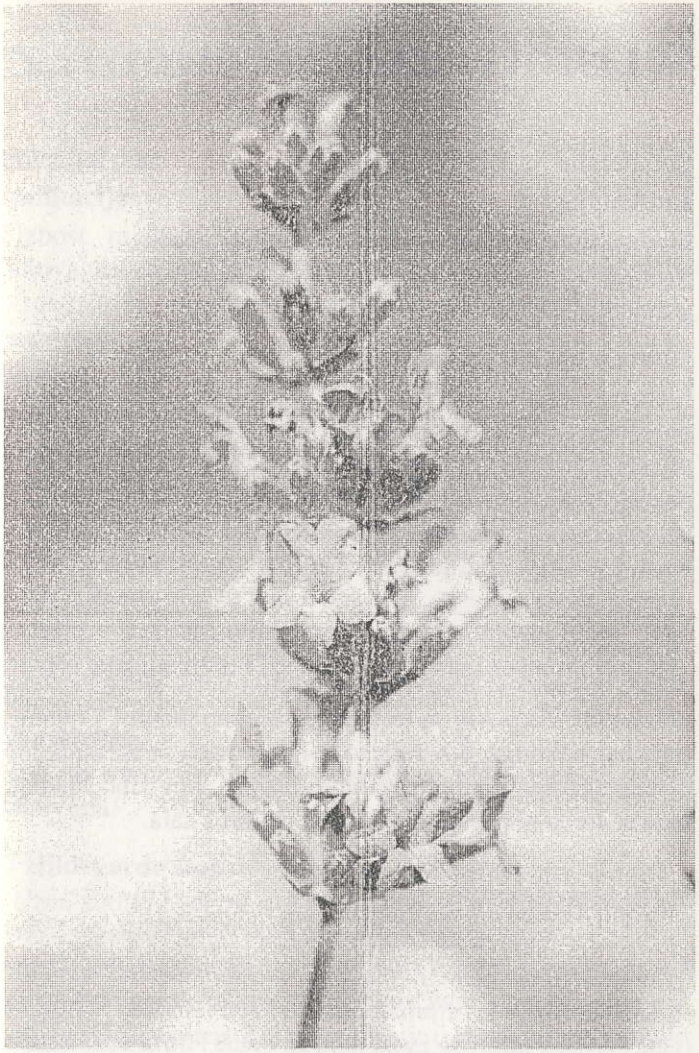
= = = = = = = = =

Trojstveni život

Hvaljeno budi, Trojstvo,
Ti pjesma si i život.

Mnoštvo anđela tebe hvali,
ti čudesni skroviti sjaju.

Hildegarda iz Bingena



Lavanda (Lavandula vera)

74. LISTOVI JASENA

Fol. Fraxini

Indikacije:

Reuma zglobova (deformirajući ulozi zglobova)

Sastav:

Pravi listovi jasena

Uputa o načinu uporabe:

Listovi jasena kuhaju se 5 do 8 minuta. Zatim se bolesnik obloži iscijeđenim, toplim jasenovim lišćem, a posebno mjesta (zglobovi) koja su najviše napadnuta bolešću. Taj se pakung svakodnevno ponavlja. To se pri onim ne previše uznapredovalim deformacijama zglobova čini tijekom 14 dana. U teškim slučajevima i dulje.

Napomena:

Svježi bi jasenovi listovi bili ugodniji i bolji, ali su i sušeni učinkoviti. Za povoj se treba uzeti laneno platno! Trajanje pojedina pakunga: Što dulje to bolje, sve dok se bolesnik još osjeća ugodno. Kada mu povoj postane neugodno hladan, tada se treba prekinuti, najkasnije nakon 2 sata.

U Hildegarde stoji:

"Muče li nekoga ulozi u kukovima ili nekom članku (zglobu) kao da su mu svi članci slomljeni i razbijeni, za njega skuhaj jasenove listove u vodi, polegni bolesnika nagog na lanenu plahtu i nakon što si iscijedio vodu iz jasenova lišća, obloži ga, osobito na bolnim mjestima, tim kuhanim i još toplim listovima. Ako se to često čini, bit će mu bolje."

75. LISTOVI KADULJE

Folia Salviae

Indikacije:

Slabost mjehura, upala mjehura, infekcije mokraćnih putova, zadah iz usta, za detoksikaciju (odstranjenje otrova) otrovima iz okoliša (kišnica, eventualno radioaktivne padaline)

Sastav:

Listove kadulje (svježi, sušeni, usitnjeni u prah)

Uputa o načinu uporabe:

Pri oboljenjima mokraćnih putova skuha se kaduljino lišće u vodi kao čaj (uporedo liječiti želudac i crijeva!).

Protiv zadaha iz usta kuhati kaduljino lišće u vinu, procijediti i često piti to vino. Za odstranjenje otrova kuhati kadulju u svakom obliku u jelima. Kaduljino bi se lišće trebalo jesti i sirovo, eventualno koristiti i kaduljine kupke, itd.

Napomena:

Naši se otrovi iz okoliša nazivaju u Hildegarde štetnim sokovima!

U Hildegarde stoji:

"Uzmi kadulju, usitni je u prah i jedi taj prah na kruhu i on će smanjiti preobilje tvojih štetnih sokova."

"Ako se nekom izlijeva sluz (?) ili ako netko ima dah neugodna mirisa, neka skuha kadulju u vinu, procijedi uvarak kroz krpu i često ga pije, pa će se štetni sokovi i sluz u njemu smanjiti."

"Tko zbog hladnoće želuca ne može zadržavati mokraću, neka skuha kadulju u vodi, procijedi je kroz krpu i često pije taj uvarak i izliječit će se."

76. LISTOVI KOPRIVE (H)

Fol. Urticae "H"

Indikacije:

Gastritis, prekomjerna sluz

Sastav:

Listovi proljetne koprive

Uputa o načinu uporabe:

Jelima (povrću, jelima s mesom) dodavati 1-2 pune čajne žličice koprivina lišća i tako ga kuhati. Ne mora se upotrebljavati u proljeće, već se može koristiti tijekom cijele godine. Jedino se samo lišće mora brati u proljeće. Mogu se međutim uzeti i svježi proljetni listovi.

U Hildegarde stoji:

"Kada mlada kopriva nikne iz zemlje, korisna je za jela, jer čisti želudac i uklanja iz njega sluz. To čini svaka vrsta koprive."

= = = = = = = =

Spram onog čega ima u izobilju
čovjek je ravnodušan; zbog toga se i događa
da mnogo stotina ljekovitih biljaka
drži tek bezvrijednim korovom
i gazi ih nogama
umjesto da ih promatra,
divi im se i njima se koristi.

Svećenik Sebastian Kneipp

77. LISTOVI STOLISNIKA

Fol. Millefolii

Indikacije:

Liječenje rana, svježih i inficiranih rana. Nadomjestak za svježi stolisnik (ne pri psećem ugrizu!)

Sastav:

Svježa biljka (ako je moguće), nježni listovi stolisnika

Uputa o načinu uporabe:

Najprije ranu "oprati" s nešto vina i previti (!). Lišće stolisnika malo kuhati (1 minutu), vodu ocijediti tako da ostane još dosta vlage, te tople listove položiti na gazu odnosno zavoj i ne prečvrsto povezati. Povoj češće obnavljati svježim, prokuhanim i još toplim lišćem stolisnika. Po mogućnosti ne pustiti da se oblog posve osuši (vlažno liječenje rana). Kada je rana očišćena i počinje cijeliti, tada topli, kuhani stolisnik stavljati izravno na ranu (bez zavoja između). U malih i "lijepih", to znači ne zaprljanih rana odmah stavljati stolisnik (svježu biljku).

Napomena:

Tko želi izbjeći injekciju protiv tetanusa, može na taj način spriječiti i infekciju tetanusom. Stolisnik je sredstvo za rane i samo sredstvo za rane u Hildegarde (vidi Listovi stolisnika u prahu).

Po mogućnosti upotrebljavati svježu biljku, jer je podatnija za obloge.

U Hildegarde stoji:

"Ako je čovjek ranjen u nekoj nesreći, neka opere ranu vinom, skuha stolisnik u vodi, malo ocijedi vodu i toplu biljku položi i poveže posve polako preko zavoja rane. To će

ukloniti trulež i gnojne čireve odnosno spriječiti njihov nastanak i izliječiti ranu. Neka to čini toliko dugo koliko je potrebno. Kada se rana stegne i počne cijeliti, tada neka odbaci zavoj i stavlja stolisnik na nepokrivenu ranu koja će tada to sigurnije i brže zacijeliti."

Papa Eugen (1145.-1153.)

Od 30. studenog 1147. do 13. veljače 1148. održavala se u Trieru sinoda kojom je prilikom papa Eugen III. pred okupljenim kardinalima, biskupima i teolozima osobno čitao iz Hildegardine knjige "Scivias", nakon što je dao da komisija ispita na Disibodenbergu Hildegardin vidovnjački dar. Papa je potvrdio njezinu vidovitost, a time je Hildegarda dobila crkveno priznanje i postala slavnom na cijelom Zapadu.

78. LISTOVI (I BLJKA) STOLISNIKA U PRAHU

Herb. (Fol.) Millefolii pulv. (subt.)

Indikacije:

Dodatno postoperativno liječenje, unutarnje rane, istegnuća, nagnječenja, kao napitak za liječenje rana

Sastav:

Stolisnik usitnjen u prah

Uputa o načinu uporabe:

Stolisnik je Hildegardino sredstvo za liječenje rana (s unutarnjom i vanjskom primjenom). Čovjek s unutarnjim povredama osjeća jaku žeđ. Pije li na početku samo tu vodicu od stolisnika, to će mu pomoći pri ozdravljenju. Čak i prijelomi kostiju brže zacjeljuju. Budući da svaka (unutarnja) operacija predstavlja ozljedu, može se uz primjenu liječenja vodom/vinom od stolisnika računati s bržim i ljepšim zacjeljivanjem.

Prah od stolisnika može se dobiti od cijele biljke, ali je prah od lišća (i cvjetova ?) ugodnije uzimati nego onaj načinjen od stabljika.

U Hildegarde stoji:

"Tko dobije ranu u nutrini tijela, bez obzira da li je udaren motkom ili iznutra rastrgan, neka usitni stolisnik u prah i pije taj prah u toploj vodi, a kada mu već bude bolje, neka ga pije u toplu vinu sve do izlječenja."

79. LISTOVI TRPUCA

Fol. Plantaginis (maj.)

Indikacije:

Probadajuća bol (trbuh, donji dio tijela, porebrica)

Sastav:

Listovi širokolisna trpuca

Uputa o načinu uporabe:

Staviti u hladnu vodu i pustiti da se kuha (2 minute), vodu (dobro) ocijediti i toplo bilje položiti/povezati na bolno mjesto.

Napomena:

Začuđujuće često slušaju liječnici u svojoj ordinaciji kako se pacijenti žale na "probadanje", probadajuću bol; često kao rani znak nadraženosti slijepoga crijeva. Ta se bol javlja i pri (reumatskim) prehladama i pri preopterećenjima.

Tko ima svježe listove trpuca, neka uzme njih. Sušeni mogu poslužiti samo kao nadomjestak. Pripremanje je jednako i za svježe i za sušeno lišće: skuhati, zatim toplo stavljati na bolno mjesto.

U Hildegarde stoji:

"Koga muči probadanje, neka skuha listove trpuca u vodi i nakon što ih je iscijedio, neka ih tople položi na bolno mjesto i probadanje će popustiti."

80. LOVOR I PISKAVICA U PRAHU (H)

Pulv. Lauri cp. "H"

Indikacije:

Srčana reuma, reumatska groznica, upala krajnika (upala bubrega ?, šarlah ?)

Sastav:

Lovor, piskavica

Uputa o načinu uporabe:

1 vrh noža do 1/2 čajne žličice (ovisno o dobi i tjelesnoj težini) zagrijati u 1/2 šalice (lagana) vina i pustiti da dvaput kratko provre. Zatim gutljaj po gutljaj toplo piti (jedanput na dan, u podne?). Uzimati svakodnevno dok ne prođe groznica.

U Hildegarde stoji:

"Usitni lovor u prah i polovini toga praha dodaj plodove takozvana pinapelesa ili ako nemaš pinapeles, tada dodaj pola od te količine piskavice usitnjene u prah. To zagrijavaj uz ključanje u vinu i pij toplo, pa će te ulozi i groznica napustiti."

81. LOVOROVI PLODOVI

Fruct. Lauri tot.

Lovorovi plodovi u prahu

Fruct. Lauri pulv.

Indikacije:

Sredstvo protiv groznice, sredstvo protiv glavobolje (kura), gastritis, plućne tegobe, bronhektazija, početno gnojenje (TBC ?)

Sastav:

Sirova biljka

Uputa o načinu uporabe:

Protiv stanja groznice (febres) više puta dnevno pojesti po 1 lovorov plod ili 2 vrha noža praha s kruhom ili bez njega. Kao sredstvo protiv glavobolje: Lovorove plodove s vinom usitniti u mužaru. Tim "vinom" mazati (lagano utrljavati) tjeme, čelo i sljepoočnice i općenito cijelu glavu. Potom navući na glavu (vunenu) kapu ili glavu dobro umotati, "kako bi se zagrijala" i mirovati u postelji. Žučana bol/upala želučane sluznice: Čitave plodove lovora 3 do 4 minute kuhati u vinu (2 do 3 čajne žličice u 1/2 litre vina, crna vina). To vino piti toplo (1 do 2 puta dnevno po 1/2 šalice). Pri (početnom) oboljenju pluća (gnojenje): Više puta dnevno pojesti po 1 vrh noža lovorova praha na kruhu.

Napomena:

Stanja groznice koja se tu misle nisu naše klasične groznice i vrućice, već (poznati) grozničavi osjećaj što ga bolesnici drže "vrućicom" koju toplomjer međutim gotovo da i ne pokazuje. Pri glavobolji je nakon primjene sredstva potrebno mirovanje u postelji. To ne mora međutim biti navečer.

U Hildegarde stoji:

"Plod ovog drva veoma je topao i suh i veoma ljekovit. Tko ga jede sirova, tome će ukloniti svu vrućicu."

"Imaš li boli u glavi, stucaj te plodove u mužaru uz dolijevanje malo vina i tim vinom maži sebi tjeme, čelo i sljepoočnice i čitavu glavu; kada si to učinio, pokrij glavu kako bi se ugrijala i legni u postelju. Boli će popustiti ma koliko da su bile jake.

Postaješ li međutim slab u plućima i gnojan, usitni te plodove i često jedi prah s kruhom i izliječit ćeš se.

Imaš li boli u želucu, skuhaj plodove lovora u vinu; to vino pij toplo i ono će ukloniti sluz iz tvoga želuca, pročistiti ga i čak odagnati vrućicu iz njega."

= = = = = = = =

Pod Božjom zaštitom

O Bože, ti štitiš one što u tebe vjeruju,
čuvaj me sigurno u okrilju tvoje svemoći.
Pod tvojim se krilima ja krijem,
zahvalno te štujem i slavim.
K bogu što vara me i ne poznaje
nikada ja pogledati neću.

Ti oslobodi me srdžbe goleme
mučiteljskih duhova zlih
u običnom tijelu mom ljudskom
i pobjedu mi potpunu podari.
Neka duša moja u tijelu radosno kliče,
jer blaženstvo će vječno tada naći.

Hildegarda iz Bingena

82. LUG OD PEPELA VINOVE LOZE (H)

("Sredstvo za zubnu njegu")
Lixivum dentale "H"

Indikacije:

Krvarenje zubnra mesa, parodontoza

Sastav:

Lug od pepela vinove loze (s trsa)

Uputa o načinu uporabe:

Posve meku četkicu za zube (jazavčeve čekinje) navlažiti vodom i na nju staviti jednu (veliku) kap sredstva za zubno meso, te time četkati zubno meso. Početno će krvarenje proći.

Pri veoma osjetljivom zubnom mesu na početku primjenjivati blagi oblik (razrijeđen vinom).

U Hildegarde stoji:

"Ako meso oko zubiju truli i ako su zubi slabi, usipaj topli pepel vinove loze u vino, kao da želiš od toga načiniti lug. Tim vinom peri sebi zube i zubno meso; to čini često i zubi će ti ojačati, a meso ozdraviti. Ako su ti zubi zdravi, upotrebljavaj isto tako tu vodicu za usta i oni će ostati lijepi."

83. MAJČINA DUŠICA U PRAHU

("Začin od majčine dušice")
Herba Serpylli pulv.

Indikacije:

Osipi na koži, kožni ekcemi, moždana atrofija, cerebralna skleroza

Sastav:

Majčina dušica (cijela biljka) usitnjena u prah

Uputa o načinu uporabe:

Liječenju svih osipa na koži mora se pristupiti liječenjem iznutra (inače će izbiti prema unutra). Najbolje je sredstvo za to majčina dušica u prahu: svim se jelima od mesa i povrća dodaju 2-4 vrha noža toga začina i s njima se kuha (ne upotrebljava se sirovi prah). Upotrebljava se dulje vrijem, po mogućnosti svakodnevno (do izlječenja). Protiv slaba i "prazna" mozga: 1 čajnu žličicu praha majčine dušice izmiješati s 3-5 jušnih žlica pirikina brašna i vodom (ne mlijekom) u čvrsto ili meko tijesto i tada peći kao "keks" ili još bolje kao palačinku i jesti to jedanput dnevno. Trajanje liječenja je, ovisno o starosti tegoba, 4 tjedna do više mjeseci. Dodavati jelima po želji (kaši od jabuka, salatama ili jelu od mesa, itd.).

Napomena:

Ne upotrebljavati mlijeko i jaja! Malo soli je dopušteno, a isto tako se može i šećeriti (posipati prije jela). Majčina dušica ima okus sličan vrtnom timijanu.

Može se nabaviti i gotovo brašno majčine dušice (vidi isto).

U Hildegarde stoji:

"Čovjek čije je meso na tijelu tako slabo da je osuto i krastavo, neka često jede majčinu dušicu kuhanu s mesom ili povrćem i meso njegova tijela izliječit će se i očistiti."

Majčina dušica (Thymus serpyllum)

84. MAK (VRTNI)

Grana Papaveris trita

Indikacije:

Svrbež kože, bradavice, nesanica (smetnje s uspavljivanjem)

Sastav:

Jestivi mak, mljeveni

Uputa o načinu uporabe:

Svrbež kože i nečista koža (stvaranje bradavica!): 2-3 puta dnevno pojesti po 1 punu čajnu žličicu (s kruhom ili na dvopeku da bi se dobro prožvakao). Nesanica: mak nije pravo sredstvo za spavanje, već prije trankvilajzer (sredstvo za smirenje), sredstvo što priprema san. Najbolje ga je jesti navečer s 1-2 jabuke (jabuke uvaljati u mak).

Napomena:

Prava je nesanica rijetka! Spavati se može naučiti. Za potporu "kuri s makom" treba se svaki dan ustati 10 minuta ranijě, a navečer uvježbavati oslobađanje od svih problema svakodnevice...

U Hildegarde stoji:

"Jedu li se njegova (makova) zrnca, ona donose san, sprečavaju svrabež i ograničavaju razvoj uši...i makova zrnca mogu provreti u vodi, ali su korisnija i bolja ako se jedu sirova."

85. MAST OD JELE (H)

Unquentum Abietis cp. "H"

Indikàcije:

Boli u želucu, tegobe sa slezenom, glavobolje (pred moždani udar; visoki tlak ?), upala nuzduplja ?, gušterača.

Sastav:

Iscrpak iz (proljetnih) jelinih vršaka i jelina drva, kadulja, maslac (jarčev loj)

Uputa o načinu uporabe:

Pri pokvarenu želucu ("žučni mjehur", "dvanaesnik") odmah najprije natrljati jelovom mašću područje srca, a zatim želuca.

Pri boli u slezeni (rani znak početne srčane bolesti) ili pri bolesti slezene (bolest krvi) najprije natrljati jelovom mašću područje srca, a potom predio slezene.

Napomena:

Liječenje navedenih glavobolja moguće je gotovo samo kurativno. U svrhu liječenja mašću mora kosa biti kratko ošišana odnosno obrijana. I tada se najprije natrlja mašću srce, a tek zatim glava. Hildegardina medicina razlikuje razne glavobolje koje nije lako diferencirati. Liječenje jelovom mašću glavobolja izazvanih oboljenjem nuzduplja tek je katkada učinkovito. Jelova mast nije "čisto" sredstvo protiv glavobolje.

U Hildegarde stoji:

"Uzmi koru i lišće (iglice) toga drva i nasjeckaj i nešto od drva na posve sitne komadiće kada drvo svježe ozeleni, tako da još nije izgubilo svoj miris, dakle od ožujka do svibnja, dodaj upola manje kadulje i sve to jako kuhaj u vodi dok ne

postane gusto. Dodaj i maslac od goveda koji je bio načinjen u svibnju, zatim procijedi kroz krpu i tako načini od svega toga ljekovitu mast. Ima li netko boli u glavi, jer je toliko napadnut ulozima ili frenetičan da mu zbog toga zakazuje srce, tada neka najprije maže tom mašću svoje srce, a zatim svoju glavu, nakon što je odrezao kosu i neka to ponavlja tijekom dva ili tri dana i glava će mu ozdraviti, a vratit će mu se i osjećaji.

Tko pati od boli u želucu ili u slezeni, neka njprije zbog slabosti svoga srca natrlja mašću srce, a potom područje želuca ako osjeća želučane boli ili predio slezene ako ga tamo boli i mast će svojom snagom prodrijeti kroz čitavu njegovu kožu, tako da će se on brzo izliječiti."

= = = = = = = =

Molitva za ozdravljenje

Ah, odakle li dođoh
i što da činim sada?
Žalobnim uzdišem glasom,
jer znanje svoje o tebi, o Bože,
s prljavštinom grijeha pomiješah.

Smiluj mi se, o Gospodine,
grijesima dušu svoju okaljah.
Izliječi brazde mojih rana,
jer protiv tebe ja sagriješih.

Pouči me, Bože, više i više,
da sveta, dobra djela činiti mogu,
da duša moja posve izgubljena
vječno izbavljenje po tebi nađe.

Hildegarda iz Bingena

86. MAST OD LADOLEŽA (H)

Unqu. Convolvoli "H"

Indikacije:

Gljivica na prstima nogu i ruku, oboljenja na prstima ruku

Sastav:

Kada od ladoleža, živa (bijeli živin talog), ružini listovi

Uputa o načinu uporabe:

Dvaput dnevno mazati oboljele prste i omotati ih zavojem. Samo pri svježim oboljenjima!

Napomena:

Tu mast mora ljekarnik uvijek pripremiti svježu. Sa živinim je oksidom trajnija, ali nije toliko jaka. Ta mješavina udovoljava "kozmetičkim" željama ako netko želi imati lijepe nokte. Pri obljenjima korijena nokta: vidi Smaragd.

U Hildegarde stoji:

"Ako nokte napadnu gljivice i ako je to tek početak bolesti, tada neka uzme ladolež, stuca ga i doda nešto žive i to izmiješa. Potom neka tu smjesu stavi na nokte i preko nje poveže krpu i oni će postati lijepima."

87. MAST OD LJUBIČICE (H)

Unqu. Violae cp. "H"

Indikacije:

Rak dojke, štetne posljedice zračenja (prije i poslije zračenja), gnojni čirevi na koži, glavobolja (upala sinusa ?)

Sastav:

Sok od ljubičice, maslinovo ulje, jarčev loj, ružino ulje

Uputa o načinu uporabe:

Mjesto nastanka raka dojke ili ožiljak poslije operacije više puta dnevno mazati od ruba do glavna središta odnosno žarišta.

Nakon zračenja isto tako utrljavati mast najmanje dvaput dnevno od ruba prema središtu.

Pri glavobolji (Glavobolja u predjelu čela; Nuzduplje ?) snažno utrljavati poprijeko čela.

Napomena:

Vrsta glavobolje pri kojoj pomaže ta mast nije još točno utvrđena. Jednom ona pomogne, drugi put ne. Za liječenje raka dojke (primijeniti samo u slučaju kada se iz nekog razloga odbija operacija) vidi i raženi kruh.

U Hildegarde stoji:

"Uzmi sok od ljubičice i trećinu toga soka maslinova ulja, te jarčeva loja prema količini soka od ljubičice i sve to stavi u novi lonac i pusti da provre i pripremi od toga mast."

88. MAST OD MAJČINSKOG VRATIĆA (RIMSKE KAMILICE) (H)

Unqu. Parthenii "H"

Indikacije:

Upala adneksa, boli adneksa, predmenstrualne boli, (kronična) upala sljepoga crijeva, crijevne kolike

Sastav:

Kaša od svježe biljke majčinskog vratića, maslac (jarčev loj)

Uputa o načinu uporabe:

Mjesta (probadajućih) trbušnih boli ili grčeva više puta dnevno natrljati mašću.

Napomena:

Dodatak jarčeva loja učvršćuje/otvrdnjava mast i pojačava njezino djelovanje.

U Hildegarde stoji:

"Uzmi majčinski vratić, jako ga stucaj u sok, dodaj nešto kravljega maslaca i dobro namaži tamo gdje te boli i izliječit ćeš se."

= = = = = = = = =

Zacjeljujuće rane

Zašto ja toliko sam tužna
i zbunjena u duši
kada bih milošću Božjom,
uzdasima jada i suzama svojim
rane grijeha zacijeliti mogla?

Zbog rana tvojih, Gospodine moj,
koji klinove si i koplje
za grijehe moje pretrpio
izbavljenju ja se nadam.

Hildegarda iz Bingena

89. MAST OD PELINA (H)

("Mast protiv artritisa")

Unqu. Absinthi cp. "H"

Indikacije:

Kronična, supkronična reuma zglobova

Sastav:

Sok od pelina/biljna kaša, jelenski loj, jelenska moždina (jarčev loj)

Uputa o načinu uporabe:

To je mast primjenjiva gotovo samo kurativno, jer je za to liječenje potrebna otvorena vatra: Uz tu vatru (zapaljenu drvima) utrljava se mast preko oboljela zgloba, tako da vrućina vatre pripomaže liječenju. Pri uznapredovalim slučajevima mora se liječenje na početku provoditi svakodnevno i trajati najmanje 6 tjedana. Tijekom jedne godine treba se više puta ponoviti.

Napomena:

Poželjna je bezmesna hrana. Preporučljiva je istodobna primjena praška protiv reume (Mješavina celera u prahu, vidi isto). Pri reumi uvijek primjenjivati i Hildegardinu dijetu, to znači izbaciti kuhinjske otrove! (Vidi knjigu "Kuhinjske tajne Hildegardine medicine").

U Hildegarde stoji:

"Stucaj u mužaru pelin u sok, dodaj jarčev loj, jelenski loj i jelensku moždinu, tako da bude pelina dvostruko nego loja, a loja dvostruko više nego moždine i načini od toga mast. Koga toliko iscrpljuju ulozi da bi mu se gotovo mogli slomiti udovi, toga namaži blizu vatre tamo gdje osjeća boli i on će se izliječiti."

90. MAST OD RUTVICE (H)

Unqu. Rutae cp. "H"

Indikacije:

Kurativno liječenje, (kronična) oboljenja bubrega, visoki tlak (?)

Sastav:

Rutvica, pelin, medvjeđa mast (ružino ulje)

Uputa o načinu uporabe:

Mora se utrljavati pri otvorenoj vatri (zapaljenoj drvima). Jednom dnevno utrljavati u predio obaju bubrega. Bolesnik treba pritom biti što bliže vatri, tako da se koža ugrije od vatre. Umjetno svjetlo (crveno svjetlo) nije dovoljno, ali je bolje nego ništa.

Napomena:

Liječenje bubrega pri visoku tlaku odgovara zapažanju da su oni koji boluju od visoka tlaka gotovo uvijek slabih bubrega.

U tim je slučajevima potrebno dulje liječenje (uz slabo soljenu hranu i dijetu s pirikom). Utrljavanje masti provodi se tada samo dvaput tjedno.

U Hildegarde stoji:

"Neka čovjek uzme rutvice i pelina jednake težine i doda veću količinu od njihove medveđe masti i sve to skupa izmiješa i stuca. Neka se tom mašću maže uz vatru u području bubrega i križa i gdje ga još boli."

91. MED OD GALGANTA

Mel Galangae 5%, 10%, 20%, 30%, "H" (može se nabaviti kao gotovo sredstvo)

Indikacije:

Gastrokardijalni simptom, srčane boli, vrtoglavica, napadaj slabosti (djeca), umor, žučna kolika (uzimati odmah pri "pokvarenu" želucu)

Sastav:

Korijen galganta usitnjen u prah, med

Uputa o načinu uporabe:

Galgantov korijen ima veoma oštar okus. Budući da je osjetljivost na okuse različita, uzima se na početku 10-postotni med od galganta. (Više puta dnevno) nakon jela pustiti da se u ustima rastopi 1 do 2 vrha noža. Pri nastupu srčanih boli ili pri pokvarenu želucu (početna žučna kolika) odmah uzeti 2 vrha noža galgantova meda. Normalan je 20-postotni galgantov med, jer što je veća koncetracija, to je jače djelovanje. 30-postotni je galgantov med štedljiviji, jer ga u slučaju potrebe možemo sami razblažiti medom do željene oštrine. Najčešće je dovoljan 1 vrh noža. 5-postotni galgantov med upotrebljavati u djece i osjetljiva nepca i pri (brzom) umaranju: 1 puna čajna žličica.

Napomena:

Galgantov med s vremenom otvrdne. Tada se treba staviti u toplu vodenu kupku ili izmiješati s rjeđim medom. Galgantov se med nikada ne pokvari. Budući da med nije prikladan da se nosi sa sobom ili na put, u takvom se slučaju upotrebljavaju galgantove tablete (vidi isto) koje se lako transportiraju. Galgant djeluje brzo (u roku od 5 minuta). U slučaju potrebe može se po isteku toga vremena uzeti još jednom ista količina. On nije otrovan. Po želji se može uzeti i više od navedenoga.

92. MED OD KRUŠKE (H)

Mel piratum "H" (može se nabaviti kao gotovo sredstvo)

Indikacije:

Kura za liječenje migrene, čišćenje krvi

Sastav:

Kruške, med, mješavina divljeg morača u prahu (vidi isto)

Uputa o načinu uporabe:

Uzimati svakodnevno prije doručka 1 čajnu žličicu, iza ručka 2 čajne žličice, navečer u krevetu (!) 3 čajne žličice. Trajanje kure veoma je različito (do 3 mjeseca). Kura za čišćenje krvi provodi se 2 do 3 tjedna.

Napomena:

Kao i pri liječenju jabučnim uljem protiv migrene ovisi uspjeh o tome koliko se uspiju reducirati odnosno izostaviti druga sredstva protiv migrene.

Prirađujemo li taj med sami, skuhat ćemo posve meko 1 do 2 funte krušaka. Zatim ćemo 4 pune jušne žlice mješavine divljeg morača u prahu staviti u 1/4 kg zagrijana meda i sve skupa dobro izmiješati.

U Hildegarde stoji:

"Uzmi kruške, nareži ih, baci njihove srčike, a kruške jako skuhaj u vodi da dobiješ gustu kašu. Nadalje uzmi divljeg morača i galganta manje nego divljeg morača i sladića usitnjena u prah manje nego galganta i širokolisne grbice manje nego sladića u prahu. Nemaš li divljeg morača, uzmi umjesto njega korijenje komorača usitnjeno u prah. Izmiješaj te praške i stavi ih u malo zagrijan med, dodaj skuhanu kašu od krušaka i sve to skupa dobro izmiješaj. Od toga uzimaj dnevno po jednu čajnu žličicu natašte, dvije

čajne žličice u podne i navečer u krevetu tri pune čajne žličice. To je odličan lijek i vredniji od čista zlata, jer uklanja migrenu, smanjuje sipljivost u grudima i uništava sve moguće loše sokove u čovjeku, ukratko, čisti čovjeka kao što se posuđe čisti od prljavštine."

= = = = = = = = =

sv. Hildegarda iz Bingena

VELIKA KNJIGA O ZDRAVLJU

savjeti i recepti
za zdrav život
sv. Hildegarde iz Bingena

93. MED OD PAKUJCA (30%)

Mel Aquilegiae "H"

Indikacije:

Prekomjerna sluz. prekomjerni ispljuvak

Sastav:

Pakujac u prahu, sok med

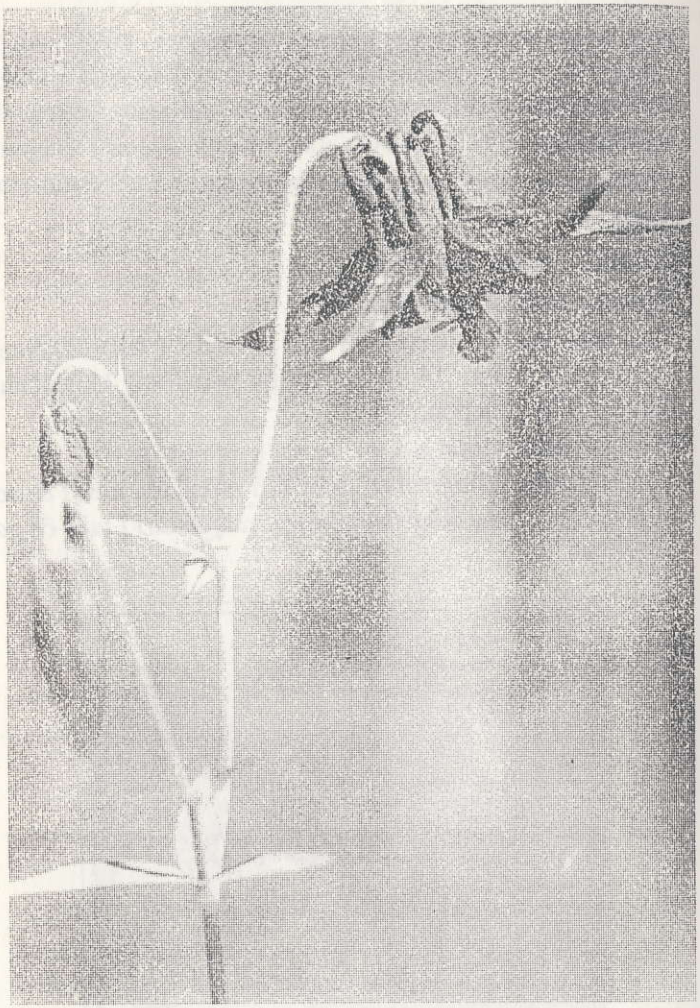
Uputa o načinu uporabe:

Više puta dnevno uzeti po 1 vrh noža do 1 čajne žličice, najmanje tijekom 14 dana, zatim pauzirati. U slučaju potrebe više puta ponoviti.

U Hildegarde stoji:

"Tko izbacuje mnogo sluzi neka luži pakujac i med i često to jede. Taj će mu med smanjiti stvaranje sluzi i tako će ga pročistiti."

Slika iz molitvenika svete Hildegarde (Codex latinus 935 Državne knjižnice u Münchenu). Ta slika predstavlja Krista s učenicima iz Emausa.



Pakujac (Aquilegia vulgaris)

94. MED OD PITOMA KESTENA (25%)

Mel Castaneae ves. "H" (može se nabaviti kao gotovo sredstvo)

Indikacije:

Jetrene bolesti, jetrene boli

Sastav:

Pitomi kesten usitnjen u prah, med

Uputa o načinu uporabe:

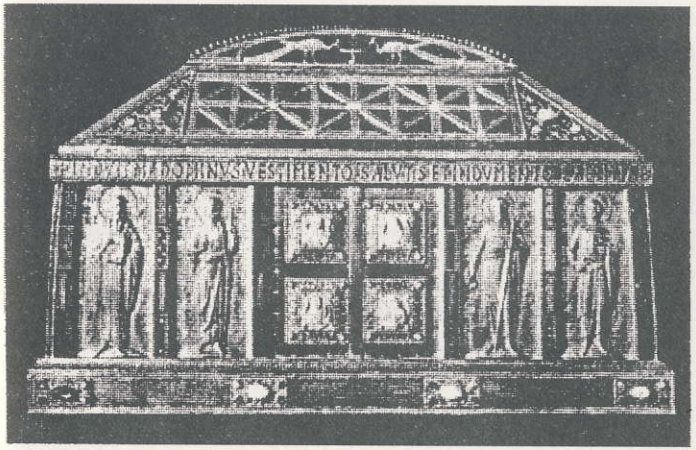
Jesti 2 puta po 1 čajnu žličicu dnevno.

Najkraće trajanje kure: 2 mjeseca. I nakon toga češće još uzimati po 1 punu čajnu žličicu dnevno.

U Hildegarde stoji:

Vidi: Brašno pitoma kestena

= = = = = = = = =



Relikvijar svete Hildegarde iz Bingena u župnoj crkvi Eibingen - Rüdesheim.

95. MIRHA (Veliki komadi)

Myrrha selecta

Indikacije:

Prekomjerna putenost, spolna prenadraženost

Sastav:

Veliki komadi mirhe

Uputa o načinu uporabe:

Komadom mirhe premazati grudi i trbuh. Ne preventivno, već samo ako je potrebno!

U Hildegarde stoji:

"U kome se rasplamsava čulna požuda, taj neka njime (komadom mirhe) namaže sebi grudi i trbuh i prekomjerna će ga putenost napustiti. I miris mirhe tjera od čovjeka spolnu požudu, ali pritom ne čini njegove misli radosnima, već potištenima, teškima i tužnima. Zbog toga treba onaj koji ima u sebe mirhu nositi na sebi čisto zlato, jer ono razveseljava čovjekove misli."

= = = = = = = =

Dosta je, jedan je Bog,
Priroda nam dovikuje,
Građevina cijela našega svijeta
Njegovih ruku trag pokazuje.

Albrecht von Haller (1708.-1777.)

96. MIRISAVE BILJČICE (H)

Species Herbulae fumantes "H"

Indikacije:

Teška hunjavica

Sastav:

Komorač, kopar - sitnije, nježne biljčice

Umjesto sitnijih biljčica može se ako je nužno, upotrijebiti i grublje, krupnije bilje (Herbae).

Uputa o načinu uporabe:

Za primjenu je potreban glineni tanjurić, podmetač tegle za cvijeće. Ne od plastike ni od porculana ni od stakla, već mora biti od pečene gline i bez glazure. U slučaju potrebe može poslužiti i ravna opeka.

Taj se tanjurić zagrije (ali ne previše, kako se biljke ne bi odmah počele žariti i ugljeniti!). Zatim se u taj topli tanjurić usipaju biljke, tako da se od njih diže para i dim. Oni se udišu kroz usta i nos. Te se pare mogu upraviti u određenom pravcu s pomoću lijevka. Dovoljno je međutim i obično udisanje.

Biljke po mogućnosti ne pustiti da pougljene, već ih samo "pržiti". Naposlijetku se na peći ili u tosteru zagriju 1 ili 2 kriške bijela kruha po kojima se posipa prženo bilje i to se pojede.

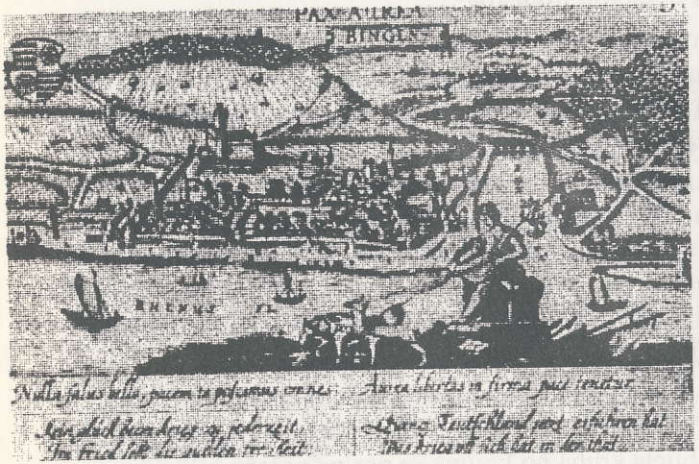
Tome ne može odoljeti gotovo nijedna hunjavica. Olakšanje nastupa brzo (2. dan), a često i ozdravljenje. Preporuča se međutim upotrebljavati mirisave biljčice najmanje 3 dana. Čak ako i biljke malo pougljene, jer se tanjurić previše zagrijao, to ne smeta mnogo, samo što one tada imaju okus "biljna ugljena", dok je inače okus prženih biljčica dosta ugodan.

Pri korištenju grubljeg, krupnijeg bilja (Spezies) nešto je teže pržiti ga i on češće dijelom pougljeni.

U Hildegarde stoji:

"Uzmi komorač i četiri puta više kopra i stavi to na crijep ili tanku opeku koja je zagrijana u vatri i prevrći komorač i kopar amo tamo, tako da se dime. Taj dim i njegovu paru uvlači na nos i na usta u sebe, a potom pojedi tako zagrijano bilje s kruhom. To čini tijekom četiri ili pet dana, kako bi se istjecajući sokovi što blaže odvojili od tebe."

= = = = = = = =



Stari pogled na Bingen. Legenda kaže:
"Nema u ratu uvijek sreće.
U miru se nalazi zlatna sloboda:
Cijela Njemačka sada sazna
da rat je zapravo kao kazna."

97. MIRISNA MJEŠAVINA ZA KAĐENJE (H)

("Cornuliban")

Pulv. Thuris cp. "H"

Indikacije:

Dezinfekcija zraka. Protiv uzročnika infekcija koje se prenose zrakom, poput tuberkuloze, gripe, virusa hunjavice, hripavca. Isto tako i protiv komaraca i muha (komaraca malaričara, cece-muha i drugih).

Sastav:

Mješavina jelenskog roga (danas amonijeva karbonata) i tamjana.

Uputa o načinu uporabe:

Pun vrh noža (velikoga) navedene mješavine spaliti na (drvenom) ugljenu ili drugoj vatri. Za velike prostorije ili na otvorenom uzima se primjereno veća količina.

U Hildegarde stoji:

"Ostruži nešto jelenskog roga, dodaj tomu tamjana i spali to zajedno na vatri i miris će rastjerati leteću gamad i ukloniti je magičnim utjecajem, a otjerat će i zle crviće snagom što je imaju u sebi jelenski rogovi."

98. MJEŠAVINA ANISA (H)

Pulv. Pimpinellae cp. "H"

Indikacije:

Nadražaj na povraćanje, povraćanje, gastritis (koristi se i u trudnoći)

Sastav:

Kumin (vrtni kim), papar, anis.

Uputa o načinu uporabe:

Uzimati samo u sklopu kure protiv povraćanja.

U Hildegarde stoji:

Vidi: Kolačići od anisa

= = = = = = = = =

300 godina prije Hildegarde i 600 km uzvodno uz Rajnu djelovao je Walahfried Strabo (809.-849.) kao opat u svjetski poznatom benediktinskom samostanu na otoku Reichenau.

Taj redovnički brat svete Hildegarde napisao je kao daroviti pjesnik pjesmu samostanskom vrtu na otoku Reichenau s opisom 23 biljaka, "Hortulus", "jedan od najstarijih spomenika njemačkoj botanici".

99. MJEŠAVINA BARSKE NANE, OCTA I MEDA (H)

Mel Pulegii acetatum. "H" (može se nabaviti kao gotovo sredstvo)

Indikacije:

Sredstvo za oči, početna slabost vida (u starijih ljudi)

Sastav:

Barska nana u prahu, ocat, med

Uputa o načinu uporabe:

Uzimati 1 do 2 pune čajne žličice prije jela. U slučaju potrebe protresti.

Napomena:

Barska je nana višestruko upotrebljiva protiv očnih tegoba (Sok od barske nane).

U Hildegarde stoji:

"Uzmi barsku nanu i stavi je u mješavinu od jednakih dijelova octa i meda i to često pij prije jela. Ta će ti mješavina pročistiti želudac i razbistriti oči."

= = = = = = = = =

Papa Hadrijan IV. (1154.-1159.), jedini Englez na papinskoj stolici, svečano je 18. lipnja 1155. okrunio carskom krunom Fridricha Barbarossu s kojim se Hildegarda dopisivala.

100. MJEŠAVINA BOROVICE (H)

Spezies Juniperi "H"

Indikacije:

Samo za izradu eliksira od bobica borovice (vidi isto)

Sastav:

Bobice borovice, divizma, zubovac

= = = = = = = = =

O, ognju Duha

O, ognju Duha, Ti živote života svih stvorova,
svet si Ti, jer bićima svim život daješ.
Svet si Ti, jer opasno klonulima spas pružaš.
Svet si Ti, jer rane bolne iscjeljuješ.

O, Ti silo što sve, baš sve prože
u visinama i na zemlji i u bezdanima svim,
Ti brižno sabireš i sjedinjuješ sve.

Utamničene štiti i vezane Ti oslobodi,
Božanska će ih moć od propasti očuvati.

Zaslugom tvojom oblaci na nebu plove
i kamenje vlagu ima i teku rijeke
i potočić i zemlja zelenilo svoje tjera.

Hildegarda iz Bingena

101. MJEŠAVINA CELERA U PRAHU (H)

Pulvis Apii cp. "H" (Prah protiv reume)

Indikacije:

(Teška) reuma, reuma zglobova, reumatske boli, reuma živaca, Parkinson, trzanje/podrhtavanje usta, kontraktura (Dupuytren), ulozi, uzetost facijalisa ?

Sastav:

Celerove sjemenke, rutvica, muškatni oraščić, klinčić (začin), kamenika (saksifraga)

Uputa o načinu uporabe:

Prah uzimati suh (ne ga "ispirati" tekućinom!). Najbolje ga je uzimati na kruhu s namazom od dunjine marmelade. U teškim slučajevima na početku uzimati 3 čajne žličice kao dnevnu količinu. Od toga 2 puta po 1 čajnu žličicu na prazan želudac, 1 čajnu žličicu iza jela. Nakon poboljšanja (2-3 tjedna) uzimati 2 čajne žličice na dan. Trajanje kure: 6-8 tjedana.

Laki slučajevi: 1-2 čajne žličice dnevno.

Napomena:

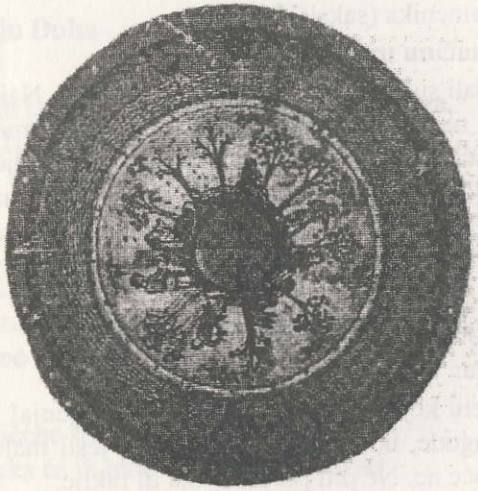
Držati dijetu koja se drži u reumatskih oboljenja! Ne jesti poriluk, jagode, borovnice, šljive. Mesa jesti malo, a kobasice uopće ne. Ne piti prejaka vina ili rakije.

To sredstvo važi kao jedno od najboljih Hildegardinih lijekova protiv reume.

U Hildegarde stoji:

"Koga ulozi toliko iscrpljuju da mu se usta od muke razvlače, udovi drhte, a isto mu se tako iskrivljuju i drugi dijelovi, taj neka usitni u prah celerov plod, doda mu trećinu

od toga rutvice, muškatna oraščića manje nego rutvice u prahu i klinčića još manje mego muškatna oraščića, a kamenike manje nego klinčića; neka sve to usitni u prah i taj prah jede prije i iza jela. Ulozi će nestati, jer je to najbolje sredstvo protiv te bolesti. Koga iscrpljuju ulozi, taj neka osim toga često jede taj prah i ulozi će uzmaknuti, tako da on neće morati pretrpjeti štetu."



102. MJEŠAVINA CIMETA (H)

Pulvis Cinnamomi cp. "H"

Indikacije:

Krvarenja iz maternice

Sastav:

Cimet, kukurma korjenasta

Uputa o načinu uporabe:

Za pripremanje juhe od majčinskog vratića (vidi Sok od majčinskog vratića).

U Hildegarde stoji:

"Tko ima krvavi iscjedak, neka uzme dva žutanjka i isto toliko soka od majčinskog vratića i toliko (vinskoga) octa koliko ga stane u dvije ljuske jajeta, nešto cimeta u prahu i pripremi od toga gušću juhu. Neka je srće umjereno toplo, prije i iza jela i stanje će se popraviti."

Albert Veliki

21 godinu nakon smrti svete Hildegarde rodio se u Lauingenu na Dunavu veliki svestrani učenjak tadašnjeg doba, Albertus Magnus. On nije bio samo poznati filozof i teolog - u Parizu je bio učitelj Tome Akvinskog - bio je poznat i prirodoslovac koji je pokušao načiniti klasifikaciju biljaka. "*De vegetabilis et plantis libri*" - "O zelenju i bilju", tako glasi naslov njegova glavna djela. On je sagradio prvi staklenik gdje su mu biljke cvjetale i tijekom zime. Crkva ga je odredila za zaštitnika prirodnih znanosti.

103. MJEŠAVINA ČUBRA U PRAHU (H)

Pulvis Saturejae cp. "H"

Indikacije:

Drhtanje udova (Parkinson)

Sastav:

Čubar, kadulja, kumin (vrtni kim)

Uputa o načinu uporabe:

Uzimati iza jela po 1 čajnu žličicu praha 1 put dnevno u (toplom) čaju od komorača, zaslađeno s medom i sokom od sladića. Svakodnevno se uzimanje ne treba prekidati i zahtijeva se strpljivost. Kura traje pola godine do godinu i pol!

U Hildegarde stoji:

"Usitni čubar u prah, dodaj mu nešto manje kadulje u prahu i još manje majčinskog vratića u prahu nego kaduljina praha, umiješaj te praške u mednu sladovinu i to često pij, pa će ti biti bolje."

= = = = = = = =

"Velika je spoznaja
u čovjeku ako toliko razumije
da vidi darove Božje gdje su..."

Paracelzus

104. MJEŠAVINA DIVIZME (H)

("Bilje za dobar glas")
Spez. Vèrbasci "H"

Indikacije:

Promuklost, akutni laringitis, traheobronhitis

Sastav:

Divizma, komorač

Uputa o načinu uporabe:

1 (do 2) jušne žlice biljne mješavine kuhati 3 minute u dobru (jaku) čistu vinu i ocijediti.

Ili piti svaki sat po 1 čašicu za liker ili 4 puta dvenvo po 1/2 šalice. Prije uzimanja uvijek iznova podgrijati (termos boca).

Napomena:

Dobro vino je prije svega pravo vino! U svrhu liječenja ne treba se štedjeti na krivu mjestu. Hoće li se upotrebljavati crno ili bijelo vino, to ovisi o osobnoj podnošljivosti.

Djeci se daju svaki sat po 2 jušne žlice, maloj djeci (od 3. godine života) svaki sat po jedna čajna žličica.

Može se nabaviti i kao već gotovo sredstvo (Eliksir od divizme). Nakon 2 do 3 dana mora promuklost proći. Djelovanje se teško može očekivati pri kroničnoj promuklosti i ozbiljnim oboljenjima grkljana ili glasnica. Pri akutnoj je promuklosti to sredstvo veoma učinkovito.

U Hildegarde stoji:

Vidi: Eliksir od divizme

Benediktinka u samostanskom vrtu opatije svete Hildegarde, Eibingen-Rüdesheim.

105. MJEŠAVINA DIVLJEG MAŽURANA U PRAHU (H)

Pulvis Origani cp. "H"

Indikacije:

Nagluhost, gubitak sluha nakon katara i upale srednjeg uha (upale nuzduplja sa slabljenjem sluha)

Sastav:

Galgant, aloja, divlji mažuran, breskvini listovi

Uputa o načinu uporabe:

Na početku uzimati 1 do 2 vrha noža samo iza jela. Kasnije prije i poslije jela po 1 do 2 vrha noža.

Napomena:

Tim se prahom može "začiniti" jelo (prva/posljednja žlica). Može li se uzimati u čaju (vinu za srce) nije sigurno. U slučaju dvojbe upotrebljavati kao što je opisano.

U Hildegarde stoji:

"Uzmi galgant i trećinu od toga aloje i dvaput više divljeg mažurana nego galganta i breskvine listove jednake težine kao divlji mažuran. Od toga načini prah i uzimaj ga svakodnevno poslije jela i natašte."

106. MJEŠAVINA DIVLJEG MORAČA U PRAHU (H)

Pulvis Mei comp. "H"

Indikacije:

Za izradu meda od kruške (vidi isto)

Sastav:

Divlji morač, galgant, sladić, širokolisna grbica

Kip Sv. Hildegarde u župnoj crkvi Münster - Sarnsheim. Fotografija: Trgovina umjetninama Sv. Hildegarde, Rüdesheim-Eibingen.

107. MJEŠAVINA ĐUMBIRA U PRAHU (H)

("Prah za želudac")
Pulvis Zingiberis cp. "H"

Indikacije:

želučane boli, "pupčana kolika", boli u gornjem trbuhu (čir na želucu/dvanaesniku ?)

Sastav:

Đumbir, galgant, kukurma korjenasta

Uputa o načinu uporabe:

Poslije jela staviti 2 do 4 vrha noža toga praha u 1/2 čaše (crna) vina i to popiti. Isto to ponoviti noću pri odlaska na spavanje. Kura traje 2 do 4 mjeseca.

Napomena:

.Želudac znači u Hildegarde uvijek želudac i crijeva.

U Hildegarde stoji:

"Usitni đumbir u prah i dvaput toliko galganta i upola toliko kukurme korjenaste. Poslije jela usipaj taj prah u vino i tako ga popij, a isto učini navečer, prije odlaska na spavanje. Čini to često i želucu će biti bolje."

Krist često govori u svojim parabolama o vinogradu. Hildegardin samostan Eibingen-Rüdesheim nalazi se usred velikoga vinograda. Vino je često sastavni dio u receptima svete Hildegarde.

Podrumarka u Hildegardinu samostanu veseli se dobroj berbi.

108. MJEŠAVINA GRAHA (H)

Farina Fabae comp. "H"

Indikacije:

Upala kože, vlažni, superinficirani ekcemi, osipi na koži s gnojnim čirevima i svrbežom (gnojni čirevi na nogama)

Sastav:

Grahovo brašno, komorač, pšenično brašno

Uputa o načinu uporabe:

Umijesiti s nešto tople vode (1:3), razvaljati u pogaču i sušiti na umjereno toploj ploči štednjaka (tavi) ili na suncu (!), tako da još ostane gipka i položiti je (toplu) na bolesno mjesto. Kada se osuši, odmah je zamijeniti novom i to nastavljati do izlječenja.

Napomena.

Pri čirevima na nozi mora se uzeti više vode. Taj "oblog" ima prednost da se nikada ne zalijepi.

Važno: Čim se osuši, obnoviti!

Pri osipima na koži bezuvjetno držati Hildegardinu dijetu i upotrebljavati začin od majčine dušice (vidi Majčina dušica u prahu) u jelima (mesu, povrću).

Dobro se djelovanje može međutim očekivati samo pri akutno-upalnim oblicima.

U Hildegarde stoji:

"Tko ima u svojoj koži (mesu) bolest zbog koje mu se stvaraju gnojni čirevi i muči ga svrbež, neka uzme grahovo brašno i malo sjemenki komorača u prahu i izmiješa to s vodom i posve malo pšenična brašna, kako bi se smjesa držala skupa. Iz te mješavine neka načini na vatri ili na suncu pogače i stavlja ih često na oboljelo mjesto. To će izvući bolest i izliječiti čovjeka."

109. MJEŠAVINA HRENA I GALGANTA (H)

Pulv. Armoraciae cp. "H"

Indikacije:

Srčane tegobe (boli), plućne boli

Sastav:

Hren (lišće), sušen na suncu, galgant

Uputa o načinu uporabe:

Protiv srčanih boli stavljati 2-3 vrha noža na kruh poslije jela (1. tjedan) i prije jela (2. tjedan). Za dulje vrijeme: 2 puta po 1 vrh noža poslije jela, 1 vrh noža na kruhu prije jela.

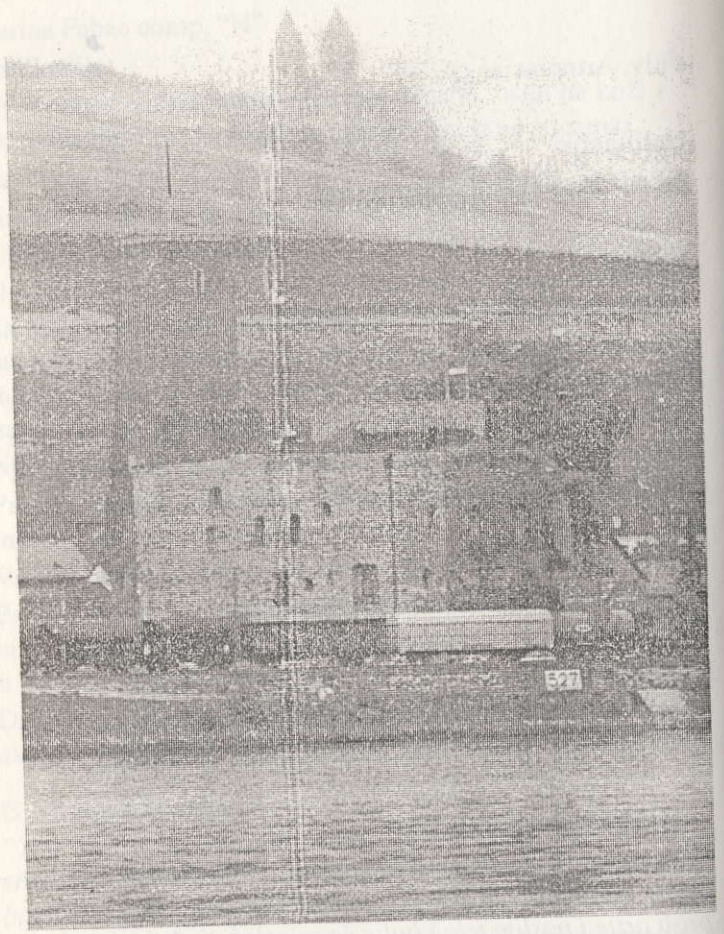
Protiv plućnih boli: 3 vrha noža toga praha dnevno piti u toplom vinu ili toploj vodi do izlječenja.

Napomena:

Prvih dana uzimati nešto manje. Podnošljivost nije u svih ljudi jednaka. Mršavi ljudi neka uzimaju općenito manje.

U Hildegarde stoji:

"Kada je hren zelen, osuši ga na suncu i dodaj mu jednaku težinu galganta u prahu. Tko ima boli u srcu, neka jede taj prah prije i poslije jela i bolje će se osjećati. A tko ima boli u plućima, taj neka taj prah pije ili u toplu vinu ili u toploj vodi i poslije jela i izliječit će se."



Na ovoj se snimci promatraču s Rajne pojavljuje opatija kod Eibingen-Rüdesheima posve blizu.

110. MJEŠAVINA IGLICE (PASTIRSKE) U PRAHU (H)

("Srcu ugodni prah")
Pulvis Geranii cp. "H"

Indikacije:

Tuga srca (srčana bol i tuga), pesimizam, slabo srce

Sastav:

Pastirska iglica, barska nana, rutvica

Uputa o načinu uporabe:

Kad god taj čovjek jede prah, neka na njega stavi 1 do 2 vrha noža toga praha. Uzimati najmanje jedanput na dan.

Napomena:

"Tuga srca" nalazi se često u "srčanih obitelji" gdje je već i jedan od roditelja (ili oboje) imao takvih problema sa srcem. Uzrok je dakle prirođeno "slabo" srce.

U Hildegarde stoji:

"Uzmi pastirsku iglicu i nešto manje praha (od barske nane) i još manje rutvice nego barske nane. Taj prah često jedi s kruhom. Tako će tvoje srce ojačati i bit ćeš radostan."

111. MJEŠAVINA KADULJE (H)

Spezies Salviae "H"

Indikacije:

Križobolja

Sastav:

Kadulja, bljuštac, rutvica

Uputa o načinu uporabe:

Šaku miješana bilja u 1 litri vode staviti na vatru i polako pustiti da zakipi. Pri prvom ključanju skinuti s vatre i procijediti. Još toplo bilje (ali ne prevruće") položiti na bolno mjesto i pričvrstiti zavojem, te tako ostaviti jedan sat ili dulje. U slučaju potrebe ponavljati postupak jedanput dnevno tijekom jednoga tjedna.

Napomena:

Ne upotrebljavati pri bolima iza neke nesreće ili onima što su uvjetovane bolešću kralježnice. Tim se liječenjem može pokušati i bez poznavanja "uzroka", ali bi se ipak (prethodno) liječničkim pregledom trebale isključiti teške bolesti donjeg dijela tijela.

U Hildegarde stoji:

"Taj čovjek neka uzme kadulju, pet puta toliko bljuštaca i deset puta više rutvice nego kadulje. Neka te biljke stavi u čistu posudu i pusti da se kuhaju do prva ključanja. Nakon što ocijedi vodu, neka stavi te kuhane i još tople biljke na mjesto gdje ima križobolju..."

112. MJEŠAVINA KOMORAČA I KOPRIVE (H)

Pulvis Urticae cp. "H"

Indikacije:

Kronična želučano-crijevna upala, duodenitis, kronični katar žučnog mjehura (upala, oboljenje gušterače ?)

Sastav:

Komorač, kopriva, ljupčac, usitnjen u prah

Uputa o načinu uporabe:

1 žličicu biljne mješavine izmiješati s 2 jušne žlice (pirikina) brašna i uz dodatak vode (i nešto soli i jaja) načiniti "špecle" (vrsta sitne tjestenine, op. prev.), te ih kuhati u kipućoj vodi. Ili s kruhom za okruglice načiniti okruglice od žemičaka. Jedanput na dan uzimati kao jelo. Kura traje 6 do 8 tjedana i dulje.

Napomena:

Jelo od te mješavine treba i pirjati. U tu je svrhu dopuštena kokošja juha ili dodatak jajeta, kao i sol i dobri začini (metvica), ali to i nije potrebno.

U Hildegarde stoji:

"Uzmi komorač i nešto više koprive, a ljupčaca dvaput više nego ovih dvoje. Od toga načini s nešto mlijeka i nešto kruha jelo, često ga jedi i to će oduzeti sluz bolesnu želucu."

113. MJEŠAVINA KOMORAČA U PRAHU (H)

Pulv. Foeniculi cp. "H"

Indikacije:

Univerzalno sredstvo za zdrave i bolesne (prokrvljenost), za jačanje, pospješuje probavu; sredstvo za živce, sredstvo za poljepšavanje i njegu (lijepa boja lica)

Sastav:

Galgant, jasenak, komorač, runjika, fini prah

Uputa o načinu uporabe:

1/2 do 1 sat iza ručka uzeti 2-3 vrha noža u čašici za liker topla vina.

Napomena:

Univerzalno sredstvo za održanje zdravlja.

Nije univerzalno sredstvo u smislu da bi moglo liječiti sve bolesti. Ono pridonosi međutim poboljšanju izmjene tvari i cirkulacije krvi, a isto tako pomaže i pri oporavljanju nakon bolesti i operacija.

Može se upotrijebiti i protiv čestih navala znojenja koje su uvijek znak ne baš snažna zdravlja.

U Hildegarde stoji:

"Neka čovjek uzme plod komorača, upola toliko galganta i polovinu od njega jasenka i polovinu od njega runjike. Neka to usitni u prah i procijedi (?) kroz krpu i pije jedan sat iza jela taj prah usipan u toplo, ali ne kipuće vino. Prah će zdravom čovjeku održati zdravlje, ali će i ojačati slaba čovjeka, omogućit će mu dobru probavu, dati lijepu boju njegovu licu i ako se jede iza jela, koristi svakom čovjeku, bio on zdrav ili bolestan."

114. MJEŠAVINA KOPRA I STOLISNIKA (H)

Species (Pulv.) Aneti comp. "H"

Indikacije:

Krvarenje iz nosa

Sastav:

Kopar, lišće stolisnika (biljka)

Uputa o načinu uporabe:

S dva sloja gaze ili neke druge tanke tkanine sašiti jednu veću i jednu manju vrećicu. Tada 2 jušne žlice biljna praha navlažiti vinom i staviti u veću vrećicu i povezati je na čelo i obje sljepoočnice. Na isti način 1 jušnu žlicu vinom navlažena bilja stavljena u malu vrećicu položiti na grudi.

Preventivno tijekom 5 dana u tjednu.

Napomena:

Prah je u Hildegarde zapravo "zimsko sredstvo", kada nema zelena bilja. Svježe, zelene biljke - 2 dijela kopra, 2 dijela stolisnika - stavljaju se (povezuju) na čelo i sljepoočnice bez vlaženja vinom. Vinom navlažene biljke ostaviti oko pola sata na navedenim mjestima, a u slučaju potrebe čitav postupak još jednom ponoviti. Svježe se biljke ostavljaju do prestanka krvarenja iz nosa.

U Hildegarde stoji:

"Teče li iz nozdrva mnogo krvi, treba se na čelo/sljepoočnice i na grudi staviti kopar i dvostruka količina stolisnika kao zelene biljke. Te biljke moraju biti svježe...Ako je zimsko doba, tada ih usitni u prah, nakon što si ga malo navlažio vinom, stavi u vrećicu, a nju položi na čelo, sljepoočnice i grudi kao što je već opisano."

115. MJEŠAVINA KORIJENA KUKURME KORJENASTE (H)

Rhiz. Zedoariae cp. "H"

Indikacije:

Drhtanje udova, Parkinson

Sastav:

Korijen kurkume korjenaste, korijen galganta (nasjeckan)

Uputa o načinu uporabe:

2 pune čajne žličice mješavine korijenja jako kuhati 5 minuta s 2 do 3 jušne žlice meda u 1/2 litre vina. (Oprez, pjeni se!) Procijediti i piti mlako po pola šalice dnevno. Ne uzimati navečer. Kura je dugotrajna (do jedne godine). Unutar toga vremena može se koji dan i izostaviti. Lijek se može uzimati i samo svaki drugi dan ili tri uzastopna dana svakog tjedna.

Ako se drhtanje na početku pojača, tada se količina koja se uzima treba smanjiti na 1 do 2 čašice za liker.

Napomena:

Može se nabaviti kao gotovo sredstvo (Eliksir od kurkume korjenaste). Med se mora kuhati zajedno s biljkama. Sredstvo se uvijek mora piti mlado.

U Hildegarde stoji:

"Ako nekom čovjeku drhte udovi i on pritom gubi snagu, neka nasjecka komadiće kurkume korjenaste i stavi ih u vino, doda nešto manje galganta i kuha vino uz dodatak nešto meda. Tako toplo odnosno mlado treba piti i drhtanje će prestati, a snaga (udova) će se opet vratiti."

116. MJEŠAVINA KRASULJICE

("Bilje za zubno meso")

Detritus Cerefolii cp. "H"

Indikacije:

Upala zubna mesa, parodentoza, oteklina zubnog mesa

Sastav:

(Svježi) listovi salate (listovi hrasta), krasuljica, vino

Uputa o načinu uporabe:

(Zelene) listove malo zgnječiti ili stucati, navlažiti vinom i time prekriti zubno meso oko zuba. Neko vrijeme zadržati tako u ustima (15-20 minuta).

Napomena:

Hildegardin tekst ne zahtijeva zapravo svježe biljke. Teoretski bi se i sušene biljke mogle smrviti i navlažiti vinom.

U Hildegarde stoji:

"Uzmi salatu (listove) ili ako ih nemaš, uzmi mlade listove hrasta i dodaj nešto više krasuljice. To umjereno zgnječi ili stucaj i dodaj vina, stavi u usta i zadrži neko vrijeme."

117. MJEŠAVINA KUMINA I PAPRA U PRAHU (H)

Pulvis Piperis comp. "H"

Indikacije:

Laki i najteži proljevi (dizenterija); kolitis (u kombinaciji s dijetom!)

Sastav:

Papar, kumin (vrtni kim)

Uputa o načinu uporabe:

Originalni je recept - 2 vrha noža praška izmiješati s jednim žutanjkom i u polovici ljuske jajeta peći na žeravici - teško ostvariv. Praktično se ljuska jajeta zagrije u cjedilu za čaj koje se prema potrebi tako oblikuje da ljuska u njemu može uspravno stajati. To je najbolje činiti udvoje pri čemu druga osoba drvenim štapićem povremeno miješa smjesu dok ne bude tako pečena da se mrvi. Prethodno pojesti nešto bijela kruha.

Napomena:

Od tih sastojaka postoji i gotovo sredstvo (žutanjak protiv proljeva, "pahuljice od jaja s kuminom"). Preporuča se da se to sredstvo, osobito na putovanjima, drži u pričuvi.

U Hildegarde stoji:

"Koga muči proljev (dizenterija), taj neka uzme žutanjak, nakon što je uklonio bjelanjak i pjenasto ga tuče u posudi. Kada je to učinio neka doda prah koji se sastoji od kumina i nešto papra u prahu, stavi tu mješavinu u ljuske jajeta i tako to prži na vatri. Bolesnik treba to jesti nakon što je prethodno pojeo nešto drugo."

118. MJEŠAVINA LOĆIKE U PRAHU (H)

Pulv. Lactucae cp. "H"

Indikacije:

Univerzalno sredstvo, sredstvo za jačanje zdravih ljudi, za održavanje zdravlja, sredstvo za jačanje bolesnika; premala tjelesna težina, hipotonija, osjetljivost na promjene vremena

Sastav:

Aloja, mirha, kamfor, šumska loćika (sušeno na vrućem kamenu), brašno

Uputa o načinu uporabe:

Malu količinu često uzimati prije jela (doručka) u mednom čaju. Pripremanje mednog čaja: Čaj od komorača zaslađen medom, k tomu 30 kapi do 1/2 čajne žličice soka od sladića i ruže (vidi Sok od sladića) izli razrijeđena soka od sladića. U tu gotovu mješavinu usipati ("posijati") količinu loćike u prahu koliko se može uhvatiti s tri prsta. Piti toplo, najmanje jedanput, bolje dvaput dnevno. Kura traje najmanje dva mjeseca. Može se po želji ponoviti ili prekinuti.

U Hildegarde stoji:

"Uzmi aloju i mirhu jednake težine i nešto manje kamfora nego što iznosi težina jedne od prethodno navedenih biljaka. Zajedno ih stucaj u posudi, dodaj nešto divlje loćike; uz dodatak fina pšenična brašna načini od toga kolačiće, suši ih na vrućem kamenu ili na suncu. Smrvi sušene kolačice u prah i uzimaj prije jela nešto od tog praha u toploj mednoj sladovini. Ako si zdrav i jak, postat ćeš još zdravijim i jačim; ako si slab, to će te podići i čudesno ojačati kao što se za tmurnih dana sunce probije kroz oblake."

119. MJEŠAVINA LJUPČACA (H)

("Bilje protiv strume")
Spezies Levistici "H"

Indikacije:

2 šake bilja kuhati 1-2 minute u 1 litri vode, vodu odliti, a toplo bilje povezati oko vrata. Kada se ohladi, staviti novo. To ponavljati najmanje 6 uzastopnih dana. Tijekom tog vremena ne raditi! Kura se u slučaju potrebe može nakon 14 dana ponoviti.

Napomena:

Guša uvjetovana Bezedovljevom bolešću trebala bi se liječiti samo pod liječničkim nadzorom.

U Hildegarde stoji:

"Muči li nekog čovjeka oteklina na vratu, zbog koje su mu nadute vratne žile, neka uzme ljupčac, nešto više dobričice i skuha ih zajedno u vodi, procijedi i položi sebi oko vrata, jer su mu vratne žile prekomjerno rastegnute i on će se izliječiti."

Ljupčac (Levisticum officinale)

120. MJEŠAVINA MUŠKATNA ORAŠČIĆA I CIMETA (H)

(Keksi za živce)
Pulv. Muscatae cp. "H"

Indikacije:

Slaba koncentracija (osobito u mladih ljudi), depresija, mrzovolja, uskogrudnost, čišćenje krvi

Sastav:

Muškatni oraščić, cimet, klinčići

Uputa o načinu uporabe:

1-2 vrhom pune žlice izmiješati sa 100 grama fina pšenična brašna i sa što manje vode, te dodacima za kekse (šećerom, maslacem, jajem) i ispeći hrskave kekse ili kolač. Dopušteno je dodati bademe. Navedena količina odgovara otprilike potrošnji za jedan tjedan. Kao hrskave kekse jesti često tijekom dana.

Napomena:

Ti se keksi nazivaju i keksima inteligencije. Oni bi uvijek trebali biti u pričuvi. Korisni su i za ljude koji osjećaju potištenost u srcu, a da ne osjećaju zapravo boli.

Za pripremu keksa mora se uzeti fino bijelo brašno, ne brašno od prekrupe!

U Hildegarde stoji:

"Uzmi po želji muškatna oraščića, iste težine cimeta i umjereno klinčića, usitni to u prah, te od toga praha, uz dodatak fina pšenična brašna i nešto vode, načini kekse. Često ih jedi, pa će iščeznuti sva gorčina tvoga srca i tvojih misli, tvoje će se skučene misli proširiti, um će ti se razbistriti, a glas pročistiti, smanjit će se svi štetni sokovi u tebi; ti će keksi dati dobar sok tvojoj krvi i ojačati te."

121. MJEŠAVINA OČAJNICE I DIVIZME (H)

Spezies grippales "H" ("Bilje protiv gripe")

Indikacije:

Gripa, grlobolja, kašalj

Sastav:

Divizma, komorač, kopar, očajnica

Uputa o načinu uporabe:

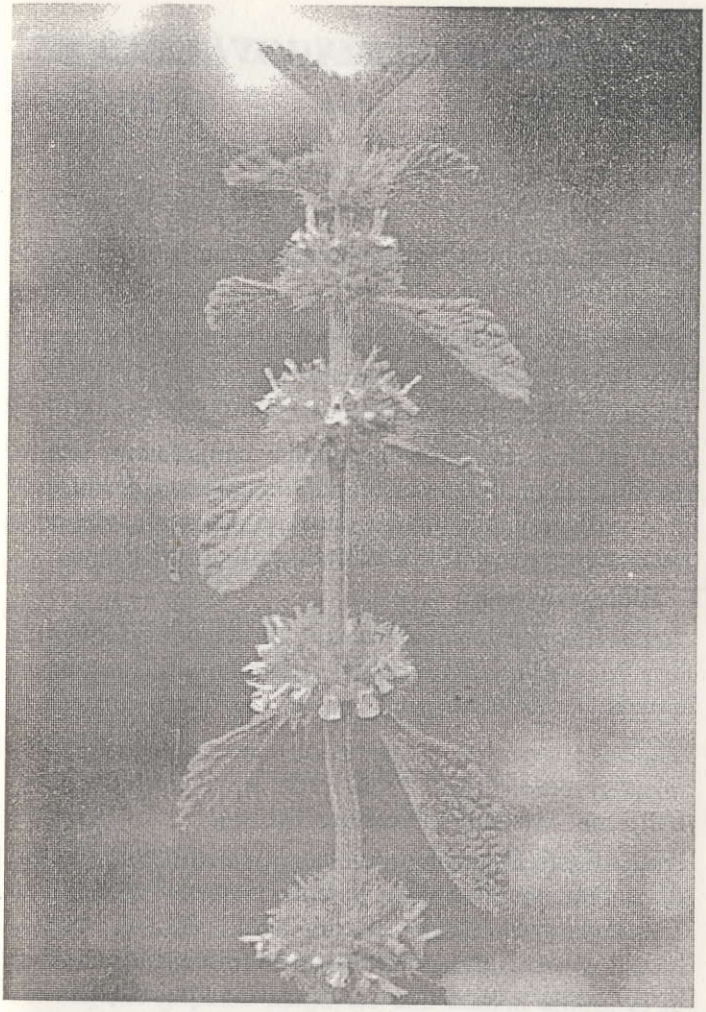
2-4 jušne žlice dobro skuhati u 1/2 - 3/4 litre vina (2-5 minuta). Procijediti i toplo piti svaka 2-3 sata po 1/2 šalice ili manje (djeca!). Uvijek iznova zagrijati ili čuvati u termosboci.

Napomena:

Pri višoj do visokoj vrućici kombinirati s vinom od broske (vidi isto) ili galgantom (2 tablete galganta u hladnoj malinovoj esenciji). Ne zamijeniti s prahom protiv gripe!

Mješavina bilja protiv gripe počiva na pretpostavci da su glavni simptomi oboljenja promuklost i kašalj. Stoga smo složili zajedno Hildegardine biljne mješavine protiv kašlja i protiv promuklosti (biljne mješavine očajnice i divizme). To sačinjava biljnu mješavinu protiv gripe. Budući da se ta sredstva protiv kašlja i protiv grlobolje pripremaju kuhanjem u vinu, držim da je taj način pripremanja adekvatan Hildegardinu i stoga pravovaljan.

Prah protiv gripe počiva na posve drugim načelima.



Očajnica (Marrubium vulgare)

122. MJEŠAVINA ORAHOVA LIŠĆA U PRAHU (H)

Pulvis Nucis cp. "H"

Indikacije:

Glistavost, kura protiv glista (tropske gliste ?)

Sastav:

Orahovo lišće/breskvino lišće prije zrelosti ploda, specijalno sušenje

Uputa o načinu uporabe:

Jesti po dva vrha noža toga praha izmiješana s jednim (mekim) jajem. Ili u kokošjoj juhi (dodati kada je skuhana) ili u prežganoj juhi (dodati kada je skuhana), više puta tjedno; kuru provoditi 1 do 2 mjeseca ili do izlječenja.

U Hildegarde stoji:

"Uzmi jednake količine orahovih i breskvinih listova prije nego što dozriju njihovi plodvi, usitni ih u prah na vrućem kamenu i često jedi taj prah s jajem, kokošjom ili prežganom juhom."

= = = = = = = =

Iz Pjesme Svevišnjem (svetoga Franje)

Hvaljen budi, Gospodine moj, skupa sa svim djelima tvojim,
Al' osobito mnogo hvaljen Ti budi od sunca:
Ti svakodnevno mu daješ da gore i dolje sja.
Kako li je ono lijepo, golemim sjajem blista.
Pred Tobom, o najuzvišeniji, smisao ono ima svoj.
Hvaljen budi Ti, o Gospodine, i zbog mjeseca i zvijezda
Što sjajnim ih, lijepim i dragocjenim Ti stvori.
Hvaljen budi Ti, o Gospodine, i od vjetra,
Od zraka, oblaka i vremena svaka
Što stvorove ruku Tvojih čuva.

123. MJEŠAVINA PELARGONIJE U PRAHU (H)

("Prah protiv gripe")

Pulvis Pelargonii cp. "H"

Indikacije:

Gripa i posljedice gripe, grlobolja, kašalj, hunjavica, srčana slabost/bol iza gripe, glavobolja pri gripi/nakon gripe, glavobolja izazvana fenom (toplim planinskim vjetrom (op. prev.)

Sastav:

Plemenita pelargonija, zubovac, muškatni oraščić

Uputa o načinu uporabe:

Prah protiv gripe uzima se na početku gripe navečer u vrućem vinu (1 do 4 vrha noža). Protiv kašlja (kod gripe) uzme se tijesto za palačinke i tijestu za 3 palačinke dodaju se 2 čajne žličice praha protiv gripe, u to se umiješaju komadići jabuke (to daje dobar okus!) i ispeče se. Palačinke s prahom protiv gripe serviraju se tople (posute prženim šećerom).

Mješavina pelargonije u prahu odlično je sredstvo protiv hunjavice pri početnoj, običnoj hunjavici: Na podlogu bez mirisa raspodijeli se oko 1/2 čajne žličice toga praha i po njemu se "njuška". (Samo mirisati! Ne ušmrkavati!) Ako se to u vrijeme gripalne hunjavice čini odmah ujutro, to je preventivno sredstvo protiv zaraze. Ukoliko je kihavica već počela ili je već stara 1-3 dana, tada češće tijekom dana čistiti nos, a odmah zatim učiniti nekoliko "njuškanja". Pri običnoj hunjavici (ne pri teškoj gnojnoj hunjavici!) gotovo uvijek pomaže.

Protiv galvobolje: Uzimati prah protiv gripe na kruhu uz dodatak soli. Protiv (gripalnih) srčanih boli (Često!) ga lizati s dlana ili uzimati na suhu kruhu (2-3 vrha noža), više puta dnevno tijekom duljeg vremena. Gripa rado pdmuklo napada srce i krvne žile (bubrege), mada se to često primijeti tek kasnije (nakon više godina!).

U Hildegarde stoji:

"Uzmi dakle pelargoniju i manje zubovca, a muškatnog oraščića manje nego zubovca, usitni to u prah i izmiješaj. Tko osjeća boli u srcu, neka jede taj prah s kruhom ili ga bez kruha liže iz svoje ruke i bit će mu bolje, jer je to najbolji prah za ozdravljenje srca.

Tko ima hunjavicu, neka drži taj prah pod nosom i udiše njegov miris i hunjavica će se ublažiti, brže će i lakše napustiti čovjeka.

Tko kašlje i ima stiješnjena pluća, neka s brašnom i tim prahom načini kolač i stavi ga sa zaprškom ili maslacem u tavu i često to jede prije i poslije jela i ublažit će mu se kašalj, te se oporaviti slaba pluća, okončat će se bolest i čovjek će se opet dobro osjećati. Tko osjeća boli u grudima, tako da su mu grudi sipljive ili jedva može disati kroz grlo, neka pije taj prah u toplu vinu, pa će mu u grudima i grlu biti bolje.

A tko ima glavobolju, neka jede taj prah na kruhu dodavši mu kamene soli ili ga liže iz ruke i bit će mu bolje."

= = = = = = =

Neka Ti Bog pomogne
u svim tvojim nedaćama
i ne dopusti da nepotrebno trpiš.

Hildegarda iz Bingena

124. MJEŠAVINA PELINA I VERBENE (H)

Spezies Absinthii "H" ("Bilje protiv zubobolje")

Indikacije:

Zubobolja

Sastav:

Pelin, verbena (željezarka)

Uputa o načinu uporabe:

2 jušne žlice mješavine pelina i verbene jako skuhati u dobru (južnu) vinu (likerskom vinu). Toplo bilje procijediti i toplo staviti na kompresu od gaze i povezati preko bolna mjesta (obraz, vilica) više sati. Topli se uvarak zasladi šećerom od šećerne trske i odmah topao pije. Za to je najprikladnije španjolsko ili talijansko muškatno vino zbog svoje prirodne slatkoće i visoka sadržaja alkohola. Često je dostatna jednokratna primjena. Želimo li biti sigurni u učinkovitost, ponavljajmo postupak tri uzastopne večeri prije odlaska na spavanje i ostavimo biljni pakung preko noći, što je dulje moguće.

Napomena:

To sredstvo ne liječi "trule" zube (karijes), već uklanja intenzivnu zubobolju (pri upali pokosnice i granulomu korijena) i liječi tu upalu ako se pravilno postupa i preko čeljusti povezuje toplo bilje.

U Hildegarde stoji:

"Čovjek koji zbog trule krvi i čišćenja mozga pati od zubobolje, neka odmah skuha jednake količine pelina i željezarke s dobrim vinom u novu, čistu loncu, ocijedi to vino kroz krpu i pije ga uz umjereni dodatak šećera. Toplo bilje neka položi, prije odlaska na spavanje, na čeljust i preko njega poveže krpu. Neka to učini dok se ne izliječi."

125. MJEŠAVINA ROTKVE U PRAHU (H)

Pulvis Raphani cp. "H"

Indikacije:

Sredstvo za jačanje (za bolesne), nadimanje

Sastav:

Rotkva (sušena na vrućem kamenu), komorač

Uputa o načinu uporabe:

1 punu čajnu žličicu praha izmiješati s 1 vrhom noža (kamene) soli i jesti na kruhu. Umjesto svakog drugog konzumiranja rotkve u bolesnih, slabih ljudi i onih koji imaju tegobe s crijevima.

Napomena:

Poznato je da rotkve mogu izazvati nadimanje u crijevima. Hildegarda uzima to u obzir preporučujući da se iza rotkve jede galgant (korijen). On je odlično sredstvo za oslobađanje plinova, crijevnih vjetrova. Ta se njegova osobina koristi da bi se zaustavile početne žučne kolike. Tu se radi o tome da slabi i bolesni čija su crijeva uvijek isto oštećena, a za što su nadimanaja samo jedan od znakova, ne bi trebali jesti rotkvu - osim u ovom ujedno ljekovitom obliku.

U Hildegarde stoji:

"Ako se ona (rotkva) jede, pročišćuje mozak i obuzdava štetne sokove u crijevima. Jede li rotkvu jak i debeo čovjek, ona ga iznutra liječi i čisti. Bolesnu i mršavu *tijelu šteti. Želi li je jesti bolestan čovjek, neka je prethodno osuši na vrućem kamenu i usitni u prah, doda tom prahu komorača i to jede na kruhu. Ta će mješavina iznutra očistiti njegovu nečistoću i veoma ga osnažiti."*

126. MJEŠAVINA SLATKE PAPRATI U PRAHU (H)

Pulv. Polypodii cp. "H"

Indikacije:

Smetnje sa žlijezdama; endokrina mršavost (Bazedov ?), oboljenja trbušnih organa

Sastav:

Kadulja, slatka paprat

Uputa o načinu uporabe:

Ako se čovjek ne osjeća jako bolesnim ili nije teško bolestan, neka uzima najmanje jedanput dnevno po jednu čajnu žličicu. To može činiti s kruhom ili nekim drugim jelom ili može uzimati čisti prah u čaju. Teško bolestan čovjek treba taj prah piti samo u ohlađenoj medovini. Medovina: 1/2 litre vina kuhati 1 minutu s 1 do 4 jušne žlice meda. Oprez, pjeni se! Vino mora kuhati, a isto tako i med; med time ništa ne gubi, već se naprotiv uspostavlja ljekoviti molekularni spoj meda i vina.

Napomena:

Tu se ne može navesti neko standardno doziranje. Ono ovisi o iskustvu liječnika i podnošljivosti u bolesnika.

U Hildegarde stoji:

"Tko ima boli u crijevima i mršav je, ali ne još jako oslabljen, neka uzme slatku paprat, doda joj jednu trećinu kadulje, usitni to u prah, jede taj prah i on će obuzdati loše sokove.

Ako je međutim crijevni bolesnik već oslabljen, neka skuha na vatri vino uz dodatak meda, ocijedi to, pusti da se ohladi, doda opisani prah i to neka pije. Čovjek koji je u crijevima zdrav i ima masno meso na tijelu, neka ne jede taj prah niti pije navedeni napitak, kako ne bi naškodio svojim zdravim tjelesnim snagama."

127. NEVEN

Calendula officinalis

Indikacije:

Akutna i kronična otrovanja

Sastav:

Neven, biljka/ listovi ili cvjetovi (svježi ili sušeni)

Uputa o načinu uporabe:

Svježi neveni - ako ih imamo; inače sušeni - kuhaju se u vodi (2-5 minuta; sušeni dulje) i topli polože na trbuh. Još toplo bilje stavlja se izravno na kožu (gornji trbuh i predio jetre). Zatim se ono prekrije kompresom, a bolesnik treba ostati neko vrijeme ležati u postelji. Pri akutnim otrovanjima (velebilje, žućkasta pupavka i dr.) potrebno je nekoliko dana mirovati u krevetu (oštećenja jetre!). Osim toga pije se (u krevetu) mlako nevenovo vino koje se prethodno pripremi: Neveni se (cvjetovi) stave u toplo vino i kratko vrijeme ugrijavaju, ali ne kuhaju. Kada je vino poprimilo okus po njima, daje se mlako piti pacijentu.

Napomena:

Svatko to treba znati načiniti i sâm kao pravi i brzi kućni lijek, jer ne mogu uvijek tako brzo stići drugi pomagači. Neveni rastu u svakom vrtiću sami se razmnožavajući kao korov - ako ih pustimo rasti.

U Hildegarde stoji:

"Tko je pojeo otrov ili mu ga je netko dao, neka skuha nevene u vodi i procijeđene ih položi na želudac. To će pokrenuti otrov i izvući ga iz čovjeka. Neka otrovani osim toga ugrije vino i stavi u njega nevene i zajedno s njima još jednom ugrije vino. Budući da je iznutra primio otrov, neka

pije to vino mlako i tako će ono pjenušavo izbaciti otrov kroz nos ili kao slinu."

Pisanim djelima sv. Hildegarde pripada i knjiga pjesama za koju je ona sama napisala tekstove i note. Njezin *"Ordo virtutum"* bio je primjerice izveden između ostaloga i na Njemačkoj televiziji.

Neven
(Calendula officinalis)

128. NJEGA CRIJEVA PO HILDEGARDI

Pulvis Laxans "H"

Indikacije:

Kronične probavne smetnje, tvrdokorni zatvor stolice

Sastav:

Vodopija (cikorija) i čičak jednake težine, sušeni (na suncu) i usitnjeni u prah

Uputa o načinu uporabe:

6 vrhova laksativne mješavine praha i 1 vrh noža kuhati jednu minutu u 1/4 litre vode, dodati 2 do 4 jušne žlice meda i još jednom prokuhati, zatim brižljivo ocijediti (filtrirati). Polovinu popiti noću (mlako ?). Kura traje do više tjedana.

Napomena:

Hildegarda zapravo ne poznaje sredstva za čišćenje crijeva. Ona većinom nisu ni potrebna ako se upotrebljava hrana što sadrži piriku (čitava zrna). Prije primjene toga sredstva za njegu crijeva moraju se koristiti jednostavne mogućnosti dijete, a prije svega odbaciti sva umjetna "sredstva za čišćenje".

U Hildegarde stoji:

"Tko ne može imati dobru probavu, neka uzme cikoriju (vodopiju) i veliki čičak jednake težine, neka (oboje) osuši na suncu ili nad zagrijanom opekom, usitni to u prah i tom prahu doda kamenu sol ili prženu sol u količini jedne trećine cikorije i zatim načini od toga uz dodatak meda mednu sladovinu. Neka to često pije poslije jela i prije spavanja, i imat će stolicu u pravo vrijeme."

129. ONIKS

Lapis Onyx

Indikacije:

Srčane boli, želučane boli, tegobe sa slezenom, sredstvo za oči

Sastav:

Oniks (plosnati kamen)

Uputa o načinu uporabe:

Srčane boli: Oniks ugrijati na tjelesnu toplinu (ruka, koža); zatim ugrijati vino, držati kamen iznad vina koje se isparava, ali je skinuto s vatre i pustiti da se orosi. Još prije nego što se ohladi staviti ga u toplo vino i odmah popiti to toplo vino.

Protiv želučanih boli: Vino pripremiti na isti način, ali tada od toga vina s jajem i brašnom načiniti juhu u koju se jaje izmiješano s brašnom ulijeva "kap po kap". Često jesti takvu juhu.

Protiv tegoba sa slezenom: Kuhano janječe ili kozje meso uroniti u vino pripremljeno na prethodno navedeni način. Često (svakodnevno) to jesti, liječi poteškoće sa slezenom (nabreklina).

Kao sredstvo za oči: Oniks staviti u metalnu posudu (čelik, bronca, bakar; ne cink ni srebro ni zlato). Preliti dobrim vinom i pustiti ga u njemu 15 ili 30 dana. Po isteku toga vremena izvaditi kamen iz vina i svaku večer (nježno) navlažiti oči tim vinom.

Ta kamena sredstva nisu još sva ispitana, ali oniks je tu naveden zbog svoga osobito ljekovita djelovanja na slezenu.

U Hildegarde stoji:

"Onaj kome oči problijede ili obole na drugi način, dakle od gnojnih čireva, neka stavi dobro, čisto vino u brončanu ili bakrenu ili čeličnu posudu, u vino položi oniks i ostavi ga u njemu petnaest ili trideset dana; tada neka izvadi kamen, a vino ostavi u posudi. Neka tim vinom svaku noć vlaži oči i one će se razbistriti i ozdraviti.

Koga muče boli u srcu ili rebrima, neka zagrije oniks u rukama ili na koži tijela i neka u lončiću zagrije na vatri vino, potom ukloni posudu s vatre, drži oniks iznad isparavajućeg vina, kako bi se znoj što izbija iz njega izmiješao s vinom, a tada neka ga ponovo stavi u vino. Neka to vino odmah pije, pa će srčana bol proći.

Ako boli želudac, neka se s oniksom načini vino kao što je opisano; s tim vinom, kokošjim i pirikinim brašnom neka se načini juha. Ukoliko se ona često priprema i jede, čisti i liječi želudac. Koga boli slezena, taj neka skuha meso kozlića ili janjeta i jede to kuhano meso začinjeno opisanim vinom, kao što se neko jelo običava začiniti octom. Neka to često čini i slezena će se izliječiti i neće više oteći."

130. PAKUJAC (Svježa biljka)

Herb./Fol. Aquilegiae rec.

Indikacije:

Tuberkulozne (vratne) žlijezde u djece, adenoidi

Sastav:

Pakujac - svježa biljka, konzervirana u alkoholu

Uputa o načinu uporabe:

Više puta dnevno uzimati po 1 vrh noža (4 tjedna), mjesec dana pauzirati, eventualno više puta ponoviti.

Napomena:

Tko ima sâm u vrtu pakujac, može jesti njegove svježe listove (1 list dnevno).

U Hildegarde stoji:

"Kome počnu rasti na vratu gnojne otekline (skrofule), neka često jede sirovi pakujac i one će se povući."

= = = = = = = =

Uznošenje

Hvalimo Gospodina, Boga našega,
po nama on se proslavi,
jer u njegovo mi ime pobijedismo.

Naša mu snaga na slavu služi,
tä mi pobjedu odnosimo
nad neprijateljima njegovim i našim,
jer uvijek vjerni smo mu
i u njega uvijek vjerujemo.

Hildegarda iz Bingena

131. PEPEO RAŽENE SLAME U MEDVJEĐOJ MASTI

Arvina ursi cinerata

Indikacije:

Ispadanje kose u mlađih ljudi (dok su još očuvani korijeni kose), početak ćelavosti

Sastav:

25% pepela ražene slame u medvjeđoj masti

Uputa o načinu uporabe:

Za to se liječenje moraju uzeti 3 slobodna dana. Čitavo se vlasište natrlja tom mješavinom i pusti da se mast upije.

Sljedeća tri dana ne smije se kosa prati! Preko noći povezati, kako se jastuk ne bi zamastio. Vonj je dosta jak, tako da se tih dana ne bi trebalo ni izlaziti ili primati posjete. Nakon toga vremena opet je dopušteno pranje kose.

Za ispadanje kose u žena postoji drugo sredstvo (vidi Vodica za kosu) koje opet ne koristi muškarcima.

U Hildegarde stoji:

"Ako u neka čovjeka upravo počinje ispadati kosa, neka on uzme medvjeđu mast i malo pepela pšenične ili ražene slame i to izmiješa. Zatim neka time namaže cijelu glavu, a osobito tamo gdje počinje ispadati kosa. Neka se uzdrži od pranja kose nakon toga mazanja i njegova će kosa koja još nije ispala biti tim mazanjem tako navlažena i ojačana da dugo vrijeme više neće ispadati. I neka to često čini čuvajući se pritom pranja kose."

132. PERŠINOVA MEDOVINA (H)

("Meluvin")

Decoct. Petrosellini cp. "H"

Indikacije:

Početna slabost srca, srčane boli, probadanje kod srca, umor, nesanica od premorenosti, slabost

Sastav:

Peršin (svježi), ocat, med, vino

Uputa o načinu uporabe:

Normalna količina: 3 puta dnevno po 1 čašica za liker. Pri nesanici navečer popiti 1/2 šalice gutljaj po gutljaj. Kurativno (preventivno): 3 puta dnevno po 1 jušna žlica. Za jačanje: 2 puta dnevno po 1 čašica za liker.

Napomena:

Osobna je potreba veoma različita. Količine se mogu bez daljnjega udvostručiti (vidi i moju knjigu "Tako liječi Bog") Samo djelovanje vina je slabo, budući da se radi o uvarku. Pri umjerenu se dijabetesu mogu uzimati 1 do 2 jušne žlice dnevno.

U Hildegarde stoji:

"Tko ima boli u srcu ili slezeni, neka skuha peršin uz dodatak nešto octa i dosta meda, procijedi to kroz krpu i od toga često pije, pa će se izliječiti."

133. PITOMI KESTENI ("MARONI")

Nuclei Castaneae vescae crud.

Indikacije:

Srčane bolesti (slabost srčanog mišića, upala srčanih zalistaka); arteroskleroza, cerebralna skleroza (?); glavobolja, želučane tegobe

Sastav:

(Sušene) jezgre pitoma kestena

Uputa o načinu uporabe:

Za jačanje srca jesti kestene sirove.

Pri usahlom, "praznom" mozgu (Hildegarda) skuhaju se kesteni u vodi da budu meki, voda se odlije i jedu se samo kestenove jezgre, na prazan želudac i poslije jela.

Kura za želudac: Pitome kestene u vodi meko skuhati i zgnječiti u kašu. Načiniti rijetko tijesto od 1 jušne žlice pirikina brašna, 3 vrha noža sladića u prahu i 2 vrha noža slatke paprati u prahu, dodati kestenovu kašu i skuhati juhu.

U Hildegarde stoji:

"A onaj koga muče boli u srcu, tako da njegovo srce ne može ojačati, već postaje tužnim, taj neka često jede sirove jezgre i to će njegovu srcu dati snagu, živahnost i radost. Kome je mozak uslijed isušivanja postao praznim i glava zbog toga oboljela, neka skuha unutarnje jezgre ploda u vodi bez drugih dodataka, odlije vodu i te jezgre često jede prije i poslije jela i mozak će mu se oporaviti, a poteškoće u glavi proći."

Pitomi kesten (Castanea vesca)

134. PLODOVI KUBEBE

Fruct. Cubebae

Indikacije:

Sredstvo za živce (putenost, tuga, klimakterij), sredstvo za bolji rad mozga (s njim se bistrije misli), teško učenje, ispitni stres

Sastav:

Cijeli plodovi kubebe (sirovi)

Uputa o načinu uporabe:

Uklanja seksualnu pregrijanost i valunge ako se dnevno uzimaju 4 do 8 komada, prožvaču i pojedu. Oni ostavljaju iza uzimanja ugodno svjež okus u grlu (poput paprene metvice). Pri tuzi ili klimakterijskim tegobama jede se svaki sat (do poboljšanja) po 1 komad. Da bi se razbistrile misli i pročistila oštroumnost trebaju se, kao što kaže Hildegarda, pojesti više puta dnevno po 3 komada. Pri manično-depresivnim kolebanjima: u depresivnoj fazi plodovi kubebe imaju dobru učinkovitost.

Napomena:

Plodovi kubebe usitnjeni u prah nemaju, kako se čini, jednako dobar učinak.

U Hildegarde stoji:

"Jede li netko plodove kubebe, prigušit će se nedolična seksualna vatra koja je u njemu. Ti plodovi daju radost duhu i prosvjetljuju znanje."

135. PRAH ZA PRIPRAVU VINA PRI LIJEČENJU KILE (H)

Pulvis consolidans "H"

Indikacije:

Kila na crijevu (raspuknuće opne odnosno potrbušnice)

Sastav:

Kurkuma korjenasta, šećer (od šećerne trske)

Upotrebljava se samo u vezi s pripremanjem vina za liječenje kile (vidi Bilje za liječenje kile, Vino za liječenje kile)

= = = = = = = =

Sv. Hildegarda
Opatija Sv. Hildegarde
Rüdesheim-Eibingen

136. PŠENIČNA ZRNA (CIJELA)

Grana Tritici "H"

Indikacije:

Boli u leđima, poremećenost uma (smanjenje volumena mozga ?, moždana atrofija, stanja uzbuđenja)

Sastav:

Pšenična zrna, cijela, neoljuštena

Uputa o načinu uporabe:

Protiv boli u leđima i križobolje (u mlađih ljudi): Preko noći (ili preko dana) močiti 1/4 do 1/2 kg pšeničnih zrna, zatim ih 1/2 do 1 sat kuhati na slaboj vatri. Od njih načiniti pakung za leđa. Na staničevinu duljine leđa staviti pšenična zrna u širini ruke i dva prsta debljine, zatim leći na to golim leđima (najprije ispitati toplinu! Koža na leđima je osjetljiva na toplinu i kod prevelike topline mogu nastati mjehuri!) i umotati se u lanenu plahtu ili u meku, toplu pamučnu tkaninu. Na zrnima ostati ležati najmanje 2 sata (bolje 4 sata). To ponavljati tri uzastopna dana u tjednu. U slučaju potrebe ponoviti čitavo to liječenje.

Manična poremećenost uma, (u starosti ?): Glavu obložiti toplim pšeničnim zrnima.

Napomena:

Tako se liječe i ozljede meniska. Ili križobolja (lumbago), ali isto tako i reumatska oboljenja. Manje je djelovanje pri tegobama s trbušnim organima u žena. U slučaju potrebe moguća je kombinacija s vinom od galganta (vidi Galgant).

U Hildegarde stoji:

"Tko ima boli u leđima i križima, neka stavi topla pšenična zrna skuhana u vodi na bolno mjesto i toplina pšenice slomit će moć bolesti."

137. RANILIST

Herba Betonicae off.

Indikacije:

Snovi (nesređeni), jutarnji umor

Sastav:

Ranilist (cijela biljka ili listići)

Uputa o načinu uporabe:

Svaku se večer može jedan ili dva listića svježe biljke staviti na golu kožu.

Može se načiniti i biljni jastuk iz tanke tkanine koji se napuni sušenim ranilistom. Njega stavljamo kraj sebe u krevet. Ne trebamo leći na njega. Pokretanjem pri spavanju "praši se" nešto od biljke iz toga jastuka i to je dovoljno.

Napomena:

Nakon otprilike godinu dana mora se obnoviti bilje u jastuku. Djelovanje najčešće nastupa nakon nekoliko dana ili odmah. Tada se može upotreba jastuka povremeno izostaviti, ali se njega treba sjetiti najkasnije kada se opet jave jutarnji umor ili loši snovi. Odlično je učinkovit: pri snovima strave i straha u male djece.

U Hildegarde stoji:

"Onaj koga često muče loši snovi neka uvijek ima kraj sebe ranilist, kada navečer ide spavati i pri spavanju i primjetit će da sanja manje mučnih snova."

Ranilist (Betonica officinalis)

138. RAŽENI KRUH

Panis Siliginis

Indikacije:

Rak kože

Sastav:

Meki dio ražena kruha (bez kore)

Uputa o načinu uporabe:

Uzme se meki dio kriške kruha debljine po želji i zagrije na pari. Hildegardin tekst čak dopušta pretpostavku da se treba uzeti meki dio kruha zagrijana u krušnoj peći i staviti na mjesto oboljelo od raka. Čini li se to često, propadaju virusi raka (pediculi).

Napomena:

Unatoč toj relativno jednostavnoj primjeni ne postoje, koliko mi je poznato, gotovo nikakva praktična iskustva. Pitanje je mogu li se time radikalno liječiti zatvoreni oblici raka (u početnu stadiju). Pitanje je neće li melanosarkomi i drugi (zloćudni) oblici raka kože (nakon zračenja) zahvaljujući tom sredstvu reicdivirati.

Hildegarda ne piše o izlječenju, već samo o odumiranju uzročnika raka što bi prema sadašnjim znanjima moralo međutim biti dovoljno za izliječenje. Radi li se o specifično aktiviranoj terapiji zagrijavanjem?

U Hildegarde stoji:

"Ako rakovi, to znači naime najmanji crvići, žderu meso čovjeka, trebaju se tamo stavljati topli komadići (ražena) kruha; to se treba često činiti i oni će zbog tog (načina) zagrijavanja propasti."

139. ROTKVA U PRAHU (H)

Fol. (Herb) Raphani pulv. "H"

Rad. Raphani pulv. "H"

Indikacije:

Prekomjerno stvaranje sluzi, kronični katar, upala nuzdu-plja, kronični iscjedak (neinfektivni)

Sastav:

Listove rotkve (biljka/korijen), sušeni nad vrućim kamenom

Uputa o načinu uporabe:

1/2 litre vina kuha se s 3 jušne žlice meda. Na kraju se dodaju 2 čajne žličice (ili više) rotkve u prahu i odmah se skine s vatre i pusti da se ohladi. Taj se napitak uzima u 1. tjednu po 1/2 šalice poslije jela. Prethodno se treb promiješati kako bi se popio i prah. U 2. tjednu i svim sljedećima, sve do izliječenja, pije se po 1/2 šalice (ili i manje) poslije doručka i poslije ručka i prije večere ili 2-3 puta između obroka.

Napomena:

Med se mora kuhati s vinom kao što je u ovoj Maloj Hildegardinoj ljekarni naglašavano. Tek se zajedničkim kuhanjem s medom postiže ljekovit učinak, spoj med-vino. S druge je strane dodavanje meda potrebno da bi se spriječilo u ovom slučaju nepoželjno mršavljenje.

Korijen rotkve bio bi bolji, ali se veoma teško suši. Kao zamjena suše se i usitnjavaju u prah biljka odnosno lišće. Nije li djelovanje dovoljno jako, mora se upotrijebiti čisti prah od korijena ili miješan s listovima u prahu.

U Hildegarde stoji:

"Tko ima u sebi veoma mnogo sluzi, neka usitni dakle rotkvu u prah, skuha med s vinom, usipa u to rotkvu u prahu i kada

se ohladi pije se napitak natašte i poslije jela i taj će prah očistiti od guste sluzi, pri čemu med sprečava da se suviše isuši."

Hildegarda i njezin tajnik Volmar
Scivias - kodeks 12. stoljeća K. Beuron 2032.

140. RUTVICA (LISTOVI)

Folia Rutae
Granulat rutvice (Rutagran) "H"

Indikacije:

Melankolija, depresivno neraspoloženje, klimakterijske tegobe; žgaravica

Sastav:

Rutvica - svježa biljka (granulirana smjesa)

Uputa o načinu uporabe:

Redovito iza jela prožvakati nekoliko listova rutvice odnosno pustiti da se u ustima rastopi jedna žličica granulata.

U Hildegarde stoji:

Vidi Granulat rutvice i komorača

141. RUŽINO ULJE (H)

Oleum Rosatum "H"

Indikacije:

Reuma, grčevi, furunkul/karbunkul; dodatak soli

Sastav:

10 grama maslinova ulja s 2 kapi prava ružina ulja

Uputa o načinu uporabe:

Pri ulozima, to znači pri reumatskim (mišićnim) bolima (u Hildegarde se reuma i ulozi ne mogu razlikovati) snažno natrljati bolno područje (zglob, mišić, živac).

Pri mišićnim bolima (grčevi u listovima) veoma snažno utrljavati to ulje preko mišića koji se grče. Ono treba od trljanja postati "vrućim". Dakle ne masirati ili gladiti, već "ribati": To često pomaže i pri žučnim (i bubrežnim) kolikama. Isto se tako mogu mazati mjesta apscesa, kako bi apsces brže sazrio i bezbolnije pukao.

Napomena:

Dolje navedeni Hildegardin tekst upućuje na pripremanje ružina ulja stavljanjem ružinih latica u maslinovo ulje (eventualno staviti i na sunce radi ekstrahiranja).

Pravo se ružino ulje dobiva destilacijom ružinih listova i veoma je skupo (!) (1 kap oko 3 DM). Naš bi dodatak 2 kapi prava ružina ulja u maslinovo ulje mogao otprilike odgovarati djelovanju uljne iscrpine iz ružinih listova.

U Hildegarde stoji:

"Ako nekoga muče ulozi, neka stavi ruže u maslinovo ulje, trlja time mjesta na svom tijelu gdje se jave ulozi i bit će mu bolje."

142. SIRUP OD GALGANTA (H)

Electuarium Galangae comp. "H" (može se nabaviti kao gotovo sredstvo)

Indikacije:

Srčana insuficijencija s teškim disanjem i gastritisom, boli slezene

Sastav:

Galgant, mažuran, celer, papar, med

Uputa o načinu uporabe:

Tijekom više tjedana (do 2 mjeseca), na početku 2 puta dnevno, nakon nekoliko dana 3 puta dnevno, nakon 2 tjedna 4-6 puta dnevno uzimati po 1 čajnu žličicu. K tome češće piti po 1 čašicu za liker dobra vina (muskat, malaga).

Napomena:

Moguće je da na početku ili tijekom liječenja nastupi proljev. U tom slučaju smanjiti količine (1-2 čajne žličice na dan). Treba se kontrolirati i mokraća. Moguć je nadražaj bubrega. U tim slučajevima isto tako reducirati količinu na 2 vrha noža dnevno. Ili koristiti blagu varijantu: Blagi se sirup od galganta (Electuarium Galangae mite "H") priprema jednako, samo se uzme dvostruka količina meda.

U Hildegarde stoji:

"Uzmi galgant, dvaput toliko divljeg mažurana, celerovih sjemenki koliko i dviljeg mažurana i malo papra. Usitni to u prah i dodaj malo kuhana meda i pripremi od toga sirup, tako da lagano kuha a da ne uskipi."

143. SJEMENKE KOMORAČA

Fructus Foeniculi

Indikacije:

Zadah usta i tijela, zatvor stolice žgaravica

Sastav:

Sjemenke komorača ("čaj od komorača")

Uputa o načinu uporabe:

vidi Gotovo sredstvo

Napomena:

Gdje se izričito ne zahtijevaju sjemenke komorača može se upotrijebiti i zeleni svježi komorač (biljka, lukovica, korijenje).

U Hildegarde stoji:

Vidi: Granulat od komorača

144. SMARAGD

Lapis Smaragdus

Indikacije:

Srčana bol (pri nadimanju ?), Roemheld-sindrom, gnojni čirevi na nogama, upale korijena nokta

Sastav:

Smaragd

Uputa o načinu uporabe:

Smaragd položiti na golu kožu tijela (privjesak).

Liječenje gnojnih čireva na nogama: Preko gnojna se čira stavi jedan sloj zavoja od cinkova ljepila, na njega smaragd (iznad čira) i zatim preko njega 1-2 sloja zavoja od cinkova ljepila. Preko toga se stavi normalni zavoj (gaza) i ostavi tako 3 dana. Nije potrebno mirovati u krevetu! Po potrebi nakon najviše 3 dana promijeniti zavoj od cinkova ljepila i zamijeniti ga novim.

Izlječenje nastupa začudno brzo, često već nakon nekoliko dana. Sličan je i postupak liječenja u slučaju kada se gnoji korijen nokta.

U Hildegarde stoji:

Tko ima boli u srcu, u želucu ili križima, neka nosi na sebi smaragd, tako da se meso njegova tijela zagrije od toga kamena i čovjeku će biti bolje."

"Ako nekoga izjedaju crvi, neka preko gnojna čira stavi platno, na njega smaragd i preko njega stavi još drugih krpica. Neka to čini kako bi se taj kamen ugrijao i neka tako ostavi 3 dana. Crvi će uginuti."

145. SOK OD BARSKE NANE (H)

Succ. Pulegii "H"

Indikacije:

Sredstvo za oči, (početna) siva mrena

Sastav:

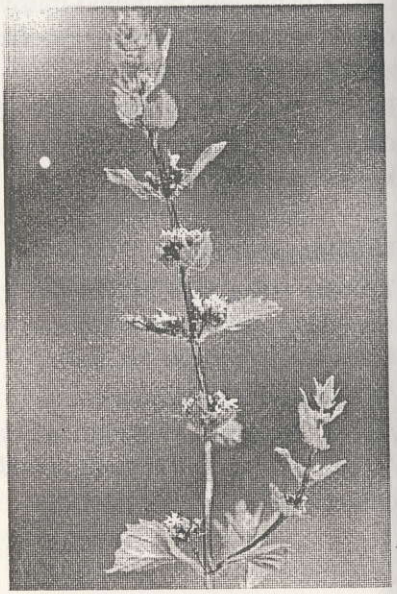
Sok barske nane, konzerviran u alkoholu

Uputa o načinu uporabe:

Područje oko očiju i do obrva trljati (vlažiti) navedenim sokom. Ništa ne stavljati na same oči (sklopiti vjeđe). Liječenje provoditi jedanput dnevno tijekom dulja vremena (2-3 mjeseca) ili svaki drugi dan tijekom četiri mjeseca. Evenutalno ponoviti kuru!

U Hildegarde stoji:

"Trljaj iscijeđenim sokom predio oko očiju i obrva ne dotičući pritom oči i to će rastjerati pomućenje. Dotakne li međutim snaga toga soka samu očnu jabučicu, tada će meso toga čovjeka postati čiravo."



Barska nana (Mentha pulegium)

146. SOK OD BOŽJEG DRVCA (H)

Succus Abrotani "H"

Indikacije:

Kontraktura tetiva prstiju (Dupuytren-sindrom)

Sastav:

Sok od božjeg drvca, konzerviran u alkoholu

Uputa o načinu uporabe:

Za pripremu kaše od božjeg drvca (vidi isto). Za utrljavanje u ruke kao nadopuna biljnom liječenju. (1 put dnevno snažno utrljavati u dlanove. Pustiti da se upije. Dugo ne oprati.)

U Hildegarde stoji:

Vidi: Kaša od božjeg drvca

= = = = = = = =

Paracelzus (1493.-1541.)
Od njega potječu riječi:
"Gospodin je stvorio
lijekove što rastu iz zemlje
i mudar ih se čovjek neće kloniti."

147. SOK OD ČESTOSLAVICE POTOČNE (H)

Succus Beccabungae "H"

Indikacije:

Hemoroidi

Sastav:

Sok od čestoslavice potočne, konzerviran u alkoholu

Uputa o načinu uporabe:

20 do 40 kapi (1/2 čajne žličice) kuhati u jelu. (U jelima od povrća i mesa).

Napomena:

Kao nadomjestak za svježu biljku. Pri kroničnim se tegobama treba računati s duljim trajanjem liječenja.

Unatoč tome što u Hildegarde piše da se čestoslavica potočna treba kuhati sama za sebe kao povrće, pokazuje i ovdje navedeni način liječenja dobar učinak.

= = = = = = = = =

Što kaže Biblija o ljekovitim sredstvima?

"Gospod od zemlje pravi lijekove i razborit ih čovjek ne odbacuje. Nije li po drvetu voda postala slatka, pokazujući tako svoju moć?

Ljudima je dao znanost, da uzmognu slaviti snagu djela njegovih. Njima se liječi i bol ublažuje, od njih ljekarnik lijekove priprema. Tako nema kraja djelima njegovim i po njemu se blagostanje širi svijetom. Sine moj, u bolesti ne budi potišten, već se Bogu moli, jer on zdravlje daje. Bježi od nepravde i ne budi pristran i od svih grijeha očisti srce."

(Sir 38, 4-10)

Čestoslavica potočna (Veronica beccabunga)

148. SOK OD KOMORAČA

Succus Foeniculi

Indikacije:

Melankolija, sjeta

Sastav:

Svježi sok od komorača, konzerviran u alkoholu (20%)

Uputa o načinu uporabe:

Najmanje 1 put dnevno, ali ako je moguće 2 do 3 puta na dan natrljati tim sokom čelo i sljepoočnice, grudi i predio želuca. Kura traje 4 tjedna. U slučaju potrebe ponoviti.

U Hildegarde stoji:

"Koga muči tuga, neka zgnječi komorač u sok i njime trlja čelo, sljepoočnice, grudi i želudac i tuga će ga napustiti."

Biblija savjetuje umjerenost

"Sine moj, dok si živ kušaj narav svoju, vidi što joj šteti i to joj uskrati. Jer nije svima sve probitačno niti je svakomu sve po volji. Ne budi nezasitan slasticama i ne budi lakom za jestvinom. Jer prekomjerno jelo donosi bolest i proždrljivost izaziva proljev. Mnogi pomriješe od neumjerenosti, a tko se čuva, produžuje svoj život."

(Sir 37, 27-31)

149. SOK OD KOPRIVE (H)

Succus Urticae "H"

Indikacije:

Upala vena (vlažno liječenje)

Sastav:

Sok od svježe biljke, konzerviran

Uputa o načinu uporabe:

Sok od koprive - u osjetljive kože 2 do 5 puta razrijeđen sok - nakapa se na uže od konoplje ili krpu od konoplje i poveže se preko upaljena mjesta. Čim se osuši, stavlja se svježi (razrijeđeni) sok, sve do poboljšanja. Koža ne smije nikada biti suha. Za dodatno liječenje utrljavati sok od sikavice (bijeli stričak), prije svega i po rubovima upaljena mjesta, kako se upala vena ne bi proširila dalje.

U Hildegarde stoji:

"Ako u nekoga nastane na nozi zmajevska oteklina (dracunula), tada se ona treba natapati sokom od koprive i na nju se treba stavljati sikavica (biljka/sok) i preko nje vezati krpa od konoplje. Tako ona neće dalje rasti."

150. SOK OD KUDRAVE NANE (H)

Succus Menthae crispae "H"

Indikacije:

Reuma vezivnog tkiva (ne reuma zglobova), putujuća reuma, reuma uzrokovana prehladom, ulozi

Sastav:

Svježi sok od kudrave nane, konzerviran u alkoholu (80%)

Uputa o načinu uporabe:

Ujutro, navečer i noću (!) stavljati po 1/2 čajne žličice soka od kudrave nane i 1/2 čaše vina i piti gutljaj po gutljaj. Treba se točno držati vremena uzimanja lijeka. Kura traje 4 tjedna. Iza toga se primjenjuje još samo po potrebi (vrijeme - klimatski uvjeti !).

Napomena:

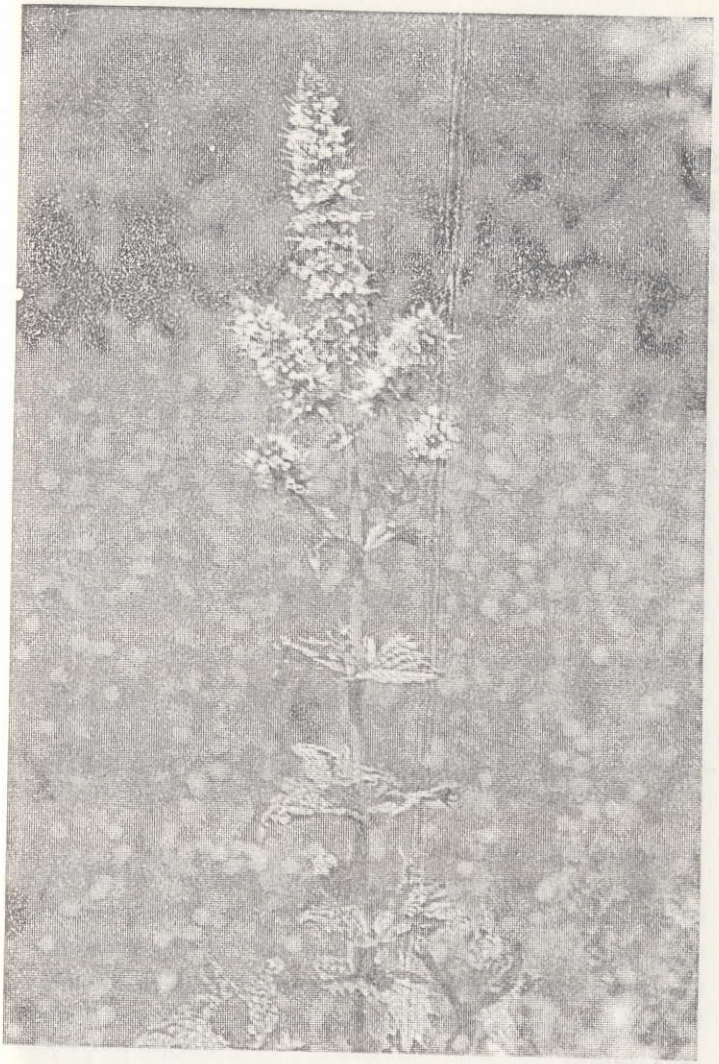
Slično kao tinktura od kudrave nane koja je slabija i uzima se samo u punoj likerskoj čašici vina.

Snažni "reumatičari" uzimaju sok kao što je opisano, slabiji ili osjetljivi na vino uzimaju tinkturu od kudrave nane.

Može se nabaviti i kao gotovo sredstvo: Eliksir od kudrave nane.

U Hildegarde stoji:

Vidi: Eliksir od kudrave nane.



Kudrava nana (Mentha cripsa)

151. SOK OD LJUBIČICE (H)

Succ Violae odoratae "H"

Indikacije:

Za pripremu sredstva za oči br. II (vidi knjigu "Uzroci i liječenje bolesti") i masti od ljubičice

Sastav:

Přešani sok od svježe biljke, konzerviran

Uputa o načinu uporabe:

Pri oboljenjima očiju br. II (svijetli krug oko zjenice) izmiješa se 1 čajna žličica soka od ljubičice s 2 čajne žličice soka od ruže i ne posve puna čajna žličica komorača s 3 jušne žlice (bijela) vina.

Pri odlasku na spavanje nježno namazati tim sredstvom područje oko očiju (štapićem od vate). Neka ništa ne uđe u oko!

Napomena:

Umjesto soka od ljubičice i soka od ruže može se u ljekarni naručiti i homeopatska originalna tinktura od ljubičice i od ruže (naravno i od komorača) i upotrijebiti u istoj količini.

U Hildegarde stoji:

"Čovjek 'vatrenih' očiju koje postaju mutne i bolne, neka uzme sok od ljubičice, dvaput toliko soka od ruže i soka od komorača u količini jedne trećine soka od ruže. Neka tome doda nešto vina i pri odlasku na spavanje maže tom vodicom oči i predio oko očiju. Treba međutim izbjeći da ona dodirne oko iznutra."

152. SOK OD LJUPČACA (H)

Succus Levistici "H"

Indikacije:

Izostala (zaostala) menstruacija, predmenstrualne tegobe (Emmenagogum)

Sastav:

Svježi sok od ljupčaca, konzeriviran u alkoholu

Uputa o načinu uporabe:

3 jaja izmute se u (rijetko) kokošjoj juhi. Tome se dodaju 3-4 jušne žlice soka od ljupčaca. Sve se zajedno kuha. Prije i poslije (glavna) jela (barem u podne) jede se 1/2 do 1 šalica te juhe. To se čini svakodnevno 8 do 10 dana prije početka očekivane menstruacije.

Napomena:

To je samo jedno od 4 sredstva za žene s tom namjenom. Prije svega za melankolične žene koje pred početak menstruacije najčešće osjećaju velike tegobe. U tu se juhu može nadrobiti kruh (bijeli kruh!) ako nekome inače ne odgovara okus. Bolje je međutim upotrebljavati je bez priloga.

U Hildegarde stoji:

"Neka se pripremi i juha (sobriuncula) od jaja i dosta masti uz dodatak male količine soka od ljupčaca. Neka to žena upotrebljava prije jela, a isto tako i poslije jela (ručka)...To treba činiti 5 ili 15 dana ili tako dugo dok ne uslijedi očekivani uspjeh."

153. SOK OD MAJČINSKOG VRATIĆA (RIMSKE KAMILICE) - (H)

Succus Parthenii "H"

Indikacije:

Krvarenja iz maternice (miom)

Sastav:

Svježi sok od majčinskog vratića (rimske kamilice)

Uputa o načinu uporabe:

2 žutanjka (pjenasto) istući, dodati 1 jušnu žlicu soka od majčinskog vratića, 4 čajne žličice vinskog octa i 1/2 čajne žličice mješavine cimeta (vidi isto). Sve to izmiještati u majonezu. S malo vode ili juhe od pirikina brašna skuhati nešto gušće jelo.

Dulje vrijeme (6 do 8 tjedana) uzimati prije i poslije jela po 1/2 šalice (jesti toplo!).

Napomena:

Ne upotrebljavati pri krvarenjima koja su izazvana rakom (ona nalikuju mesnoj vodi odnosno vodi u kojoj je stajalo meso)

U Hildegarde stoji:

"Tko ima krvavi iscjedak neka uzme dva žutanjka i isto toliko soka od majčinskog vratića i toliko (vinskog) octa koliko ga stane u dvije ljuske jaja, nešto manje kurkume korjenaste u prahu i pripremi od toga nešto gušću juhu. Neka je srče umjereno toplu, prije i poslije jela i bit će mu bolje."

154. SOK OD PAKUJCA (H)

Succus Aquilegiae "H"

Indikacije:

Sredstvo protiv vrućice (noćno znojenje ?), za pripremu kaše od pakujca

Sastav:

Sok od svježeg pakujca, konzerviran u alkoholu

Uputa o načinu uporabe:

1 čajnu žličicu soka od pakujca izmiješati u likerskoj čašici s 1 jušnom žlicom vina i tako piti jedanput dnevno.

Napomena:

Radi se o kronično-subferilnom stanju pri kome je tjelesna temperatura samo malo povišena, ali bolesnik ima redovito navečer "osjećaj vrućice" (na primjer vruće ruke).

S tim se sredstvom može pokušati i pri čestom noćnom znojenju. (Tada se navečer uzima opisana mješavina u crnu vinu!) To je odlično sredstvo pri stanjima vrućice i groznice u djece. Malo j se djeci daje sok od pakujca razrijeđen s vinom kap po kap. U tom nas slučaju ne treba zabrinjavati sadržaj alkohola zbog njegove zaista minimalne količine.

U Hildegarde stoji:

"Tko ima vrućicu, neka stuca pakujac i spreša ga kroz krpu i doda mu vino. Neka to često pije i bit će mu bolje."

155. SOK OD PITOMA KESTENA (H)

Succus Castaneae vescae "H"

Indikacije:

Sredstvo za održavanje zdravlja, jačanje vena (skupa s kestenovim drvom), tegobe s glavom (neuralgija trigeminusa ?)

Sastav:

Sok od svježih listova pitoma kestena (konzerviran)

Uputa o načinu uporabe:

Komad drva pitoma kestena (vidi isto) stavi preko noći u sok od pitoma kestena, kako bi se natopilo tim sokom. To drvo tada valjati među dlanovima. Više puta dnevno ponavljati. Ruke se trebaju pritom zagrijati.

Zdravlje glave: Često udisati miris drva natopljena sokom.

Napomena:

Sok se može zbog štedljivosti i razrijediti vodom u odnosu 1:1. Čini mi se čudnim da bi već samo udisanje mirisa kestenova drva moglo djelovati na prokrvljenost mozga (na primjer). Ja nisam dosada upotrebljavao to sredstvo u tu svrhu, ali bih želio potaknuti ljude koji imaju češće poteškoće s područjem glave da to pokušaju.

U Hildegarde stoji:

"Tko napravi sebi štap od kestenova drva i nosi ga u ruci, tako da se ona od njega ugrije, tim će zagrijavanjem ojačati vene i sve tjelesne snage.

Često udiši i miris toga drva. Ono će unijeti zdravlje tvom mozgu."

156. SOK OD RUŽE (H)

Succus Rosae "H"

Indikacije:

Dodatak mnogim lijekovima (Adjuvans)

Sastav:

Prešani sok od listova/cvjetova svježe ruže, konzerviran

Uputa o načinu uporabe:

U jednu likersku čašicu punu vina za srce stavljati redovito po 30 kapi soka od ruže. To pojačava djelovanje vina za srce. Prije svega pri nesanici uslijed slabosti srca uzimati to sredstvo navečer prije odlaska na spavanje.

U Hildegarde stoji:

"Ruža općenito valja kao dodatak mastima, napicima i svakojakim ljekovitim sredstvima."

= = = = = = = =

U prirodi ništa slučajno nije,
Sve nam Svevišnji dao je.
I ne kudi u bezumlju svom
Ono što još spoznao nisi razborom;
Što ko neprijatelja gaziš ti,
Često prijatelj je najbolji.

Svećenik Johhan Künzle

157. SOK OD SLADIĆA, RAZRJEĐEN (H)

Succus Liquiritiae dilut. "H"

Succus Liquirutiae rosat. "H", sok od ruže i sladića (H)

Indikacije:

Za pripravljanje medne sladovine (Prah protiv reume: Mješavina celera u prahu, vidi isto), za kuru sa sokom od šišmira (osipi na koži)

Sastav:

30% soka od sladića, sok od ruže i sladića je razrijeđeni sok od sladića s dodatkom 30% tinkture od ruže

Napomena:

Uzimanje sladića u malim količinama dobro je i korisno. Samo su u ekstremno velikim količinama zapažene nepoželjne nuspojave. Dodatak tinkture od ruže (soka od ruže) pojačava/poboljšava djelovanje sladića.

U Hildegarde stoji:

"Sladić daje onom koji ga jede zvonak glas i, bez obzira kako se jede, čini onoga koji ga jede ljubaznim, njegove oči bistrima i sili njegov želudac na bolju probavu.

Često ga jesti koristi osobito neobuzdanu čovjeku, jer gasi bijes što je u njegovu mozgu."

158. SOK OD ŠIŠMIRA (H)

Succus Buxi "H"

Indikacije:

Tvrdokorni osipi na koži, lišaj, psorijaza

Sastav:

Sok od listova i kore šišmira, konzerviran u alkoholu

Uputa o načinu uporabe:

Jednu čajnu žličicu soka od šišmira i 1/2 čajne žličice soka od sladića i (ruže) zagrijati u 1/4 dobra vina i od toga piti ujutro, u podne i navečer (toplo!). To se čini 8 dana prije početka prava liječenja kože i češće tijekom liječenja. Za liječenje kože izmiješaju se 3 čajne žličice soka od šišmira s 4 čajne žličice maslinova ulja. Tom se mješavinom 2 puta dnevno posve nježno maže kistom koža oko osipa. Dakle ne sâm osip.

Napomena:

Madeži i pjege od sunca nisu osipi. U psorijaze je naprotiv preporučljivo pokušati liječenje tim sredstvom - ukoliko se nije jako proširila.

U Hildegarde stoji:

"Tko ima na svom tijelu osip ili kraste, neka stuca koru i listove (šišmira), iscijedi sok, doda mu nešto manje sladića i zagrije to u čistu vinu i to često toplo pije, pa će otjerati otrov osipa iz tijela, tako da se ništa neće širiti prema unutra. Tada se odmah spomenuti sok toga drva izmiješa s nešto više slabijeg maslinova ulja, uroni u to pero i nježno se maže oko osipa i krasta i ako često čini, izliječit će se. Ali prije nego što se na taj način namaže, neka prethodno uvijek popije sok izmiješan sa sladićem u toplu vinu kako ne bi to

mazanje izazvalo izvanjsku nečistoću na tijelu, već da napitak istjera nečist smrad. Tako će se taj čovjek izliječiti."

Šišmir (Buxus seper virens)

159. SOK OD TRPUCA (H)

Succus Plantaginis "H"

Indikacije:

Ubodi insekata; ulozi, ulozi prstiju, napitak protiv reume

Sastav:

Svježi sok od trpuca, konzerviran

Uputa o načinu uporabe:

Pri ubodima insekata odmah mjesta uboda navlažiti (svitkom vate) sokom od trpuca.

Kao napitak protiv uloga izmiješa se 1 jušna žlica soka od trpuca i 1 čajna žličica meda s pola šalice vina (oko 1 decilitar) i od te se mješavine pije više puta dnevno po jedan gutljaj. Tko može podnijeti, neka to pije prije jela; to nije međutim bezuvjetno potrebno, ali je tako djelovanje nešto jače.

U Hildegarde stoji:

Vidi: Eliksir od trpuca

160. SOK OD VRATIĆA (H)

Succus Tanaceti "H"

Indikacije:

Bolesti prostate (rani stadij i otežano mokrenje)

Sastav:

Svježi sok od vratića, konzerviran

Uputa o načinu uporabe:

30 kapi do 1/2 čajne žličice soka od vratića staviti u 1 likersku čašicu punu vina i to piti više puta dnevno. Može se uzeti i 1 jušna žlica vina i u njega staviti 10 (-30) kapi soka od vratića (uzimati više puta dnevno).

Napomena:

Ljudi koji boluju na prostati trebali bi piti malo vina ili ga uopće ne piti. Ako ga piju, tada neka uvijek u njega stave 1 čajnu žličicu soka od vratića. Trajanje kure ne može se navesti, budući da reakcija nije jednaka u svih bolesnika. Osjeti li se poboljšanje, uzima se manje ili ne svaki dan. Može se nabaviti i kao gotovo sredstvo (vidi Eliksir od vratića, Vin. Tanaceti).

Naš je sok od vratića pri navedenom doziranju posve neotrovan, jer se pri njegovu pripravljanju ne upotrebljavaju cvjetovi (prešani sok iz proljetne biljke).

U Hildegarde stoji:

Vidi: Eliksir od vratića

161. STRUGOTINE TISOVINE

Lignum taxi raspat.

Indikacije:

Upala nosnih šupljina, upala nuzduplja, katar (peludna hunjavica)

Sastav:

Drvo tise, strugano

Uputa o načinu uporabe:

Nekoliko strugotina tisovine staviti na vruću ploču da se počne dimiti i paru što se uzdiže udisati kroz nos i usta.

Napomena:

Slično udisanje kroz usta i nos provodi se i pri liječenju teške hunjavice mirisnim biljčicama.

U Hildegarde stoji:

"Ima li netko smetnje u nosu ili u grudima zbog loših sokova, neka udiše dim toga drva kroz usta i nos i tako će se ti loši sokovi laške rastvarati i bez opasnosti napustiti njegovo tijelo."

Tisa (Taxus baccata)

162. ŠLJIVINE JEZGRE (SUŠENE) (H)

Nuclei Prunorum "H"

Indikacije:

Suhi kašalj, hripavac, tvrdokorni kašalj nakon gripe

Sastav:

Sušene unutarnje jezgre šljiva

Uputa o načinu uporabe:

20 šljivinih jezgri (ne koštica, već unutarnjih jezgri) staviti u pola do jednu cijelu šalicu vina i pustiti ih tako dok ne nabreknu (1-2 dana). Od toga više puta dnevno prožvakati i pojesti 3-6 jezgri. Tih dana osim toga sitno nasjeckati 6 šljivinih jezgri i uzeti pirikina brašna (zaprške), kuhati (rjeđu) juhu, u njoj kuhati nasjeckane šljivine jezgre, a kada je skuhana, redovito je jesti. Kura traje 3-5 dana. Eventualno jednom ponoviti.

Napomena:

Šljivine jezgre izgube pri močenju u vinu najveći dio svoje cijanovodične kiseline i u tom su obliku ljekovito sredstvo. Ne treba se bojati otrovanja, jer onaj još mali preostali sadržaj cijanovodične kiseline upravo je ono što je ljekovito. (Prije se vodica od trešnje i lovora koja sadržni cijanovodičnu kiselinu upotrebljavala u slične svrhe.) Vino za vrijeme močenja jezgri i kasnije dok stoji, uvijek pokrivati.

U Hildegarde stoji:

"Tko ima suhi kašalj, neka uzme unutarnje jezgre toga ploda, baci čahure, jezgre stavi u vino, kako bi se vinom natopile i ostavi ih u njemu dok ne nabubre. Neka ih takve (nabubrene) često jede, a osim toga neka od tih (nabubrenih) jezgri i dobra vina načini juhu i srčući je jede, pa će se uskoro izliječiti."

163. ŠUMSKA LOĆIKA, USITNJENA U PRAH

Herba Lactucae silv.

Indikacije:

Spolna prenadraženost u muškaraca i žena

Sastav:

Šumska loćika na suncu, neusitnjena u prah

Uputa o načinu uporabe:

Uzeti toliko sušene biljke koliko se može uhvatiti među dva prsta vlastite ruke, prstima je usitniti u prah, njega usipati u toplo vino i piti. Uzimati najmanje 2 puta dnevno po 1 likersku čašicu. U teškim slučajevima može se uzimati i svaki sat ili više puta dnevno.

Napomena:

Još je učinkovitije ako se prije uporabe još jednom zagrije na suncu.

U Hildegarde stoji:

"Osuši šumsku loćiku na suncu i usitni je u svojoj ruci u prah. Taj prah često pij u toplu vinu."

164. TINKTURA OD KUDRAVE NANE

Menthae crispae

Indikacije:

Opća (putujuća) reuma koja se premješta po svim udovima i člancima, reuma uzrokovana prehladom, ulozi

(Ne reuma zglobova!)

Sastav:

Oficijelna tinktura od kudrave nane (50%)

Uputa o načinu uporabe:

Ujutro, u podne i noću (!) staviti 1/2 čajne žličice tinkture od kudrave nane u 1 likersku čašicu vina i piti gutljaj po gutljaj. Navedenih se vremena uzimanja treba točno držati.

Napomena:

Jače djeluje ako se uzima prije jela, ali tako nije uvijek lako podnošljiva.

Noću znači, kada se spustila noć; ako se noću mora jednom ustati ili ako se veoma kasno odlazi na spavanje.

Navečer znači u sumrak, nakon zalaska sunca.

Slično djelovanje ima sok od kudrave nane i eliksir od kudrave nane (vidi isto).

165. TINKTURA OD SIKAVICE (H)

Tinct. Cardui Mariae "H"

Indikacije:

Upala vena

Sastav:

Tinktura je oficijelna, to znači da se priređuje i nabavlja u ljekarni. Tu se navodi radi davanja informacije o tom ljekovitom sredstvu.

Uputa o načinu uporabe:

Osim uobičajena (Hildegardina) liječenja vena (vidi Sok od koprive), vlaži se okolina upaljene vene više puta dnevno tinkturom od sikavice (bijela strička), kako bi se zaustavilo napredovanje upale. Nakon jenjavanja svježe upale upotrebljavati tinkturu miješanu sa sokom od koprive za obloge. Kao dodatno liječenje koristiti je za obloge razrijeđenu s jednakom količinom vode.

Napomena:

Kaša od svježe sikavice bila bi još bolja ako netko ima tu ljekovitu biljku u vrtu.

U Hildegarde stoji:

Vidi: "Sok od koprive"

Sikavica (Silybum Marianum)

166. TOPAZ

Lapis Topaz

Indikacije:

Slabost živaca, sredstvo za oči (glaukom ?, odvajanje mrežnice od žilnice ?), stvaranje mrene

Sastav:

Topaz (mali)

Uputa o načinu uporabe:

Kao sredstvo za oči: Topaz staviti u čisto vino i ostaviti ga tako 3 dana i 3 noći. Tada pri odlasku na spavanje gladiti oči topazom navlaženim tim vinom. Neka nešto vina dodirne i samo oko. Topaz izvaditi iz vina i tijekom 5 dana navečer (prije odlaska na spavanje) opet ga uroniti u to vino i navlaženim kamenom nježno prelaziti preko očiju. Svakih 5 dana pripremiti svježe topaz-vino, kao što je gore opisano.

To razbistruje oči kao najbolje sredstvo za oči", piše Hildegarda.

U Hildegarde stoji:

"Ako se nekom zamute oči, neka stavi topaz da tri dana i tri noći stoji u čistu vinu, a navečer kada ide spavati neka topazom navlaženim tim vinom nježno prelazi preko svojih očiju, tako da nešto vlage prodre u oči; kada kamen izvadi, može vino čuvati još pet dana i kad god želi njime navlažiti oči, neka uroni kamen u navedeno vino i prijeđe njime preko očiju kao što je opisano. Ako se to često čini i svakih pet dana priprema svježe vino i ponavlja cijeli postupak, to razbistruje oči poput najboljeg sredstva za oči (Collyrium)."

167. TREŠNJINE JEZGRE

Nuclei cerasorum

Indikacije:

Trbušni grčevi (osobito u djece), gliste

Sastav:

Nutrine razbijenih trešnjinih koštica (samo jezgra, bez ljuske koštice), sušene

Uputa o načinu uporabe:

Pri trbušnim grčevima (u djece) više puta dnevno prožvakati i pojesti 3 (-5) trešnjinih jezgri. Maloj djeci (mlađoj od 3 godine) davati manje. U slučaju glistavosti stave se 40-50 komada (sušenih) trešnjinih jezgri u vinski ocat (drugi ocat nije tako dobar) i ostave se u njemu (2 dana) kako bi nabubrile. Od toga se 4-5 puta dnevno pojedu 1-2 koštice. To se ponavlja tijekom 14 dana; zatim se tjedan dana pauzira, pa se ponovi 14-dnevno liječenje.

Napomena:

Ne ostaviti trešnjine jezgre da predugo stoje u octu. Kada one nabreknu, odliti ocat, a njih čuvati u hladnjaku, u zatvorenoj posudi.

U Hildegarde stoji:

"Tko ima grčeve u trbuhu koji ne dolaze neđutim od glista, neka često jede te jezgre i bit će mu bolje.

A tko u svom trbuhu ima gliste, neka stavi te jezgre u ocat i često i ujutro jede, pa će gliste u njemu uginuti."

168. ULJE OD CVJETNIH PUPOLJAKA JABUKE

Insoleatum CPM "H"

Indikacije:

Glavobolja (uzrokovana jetrenim bolestima, bolestima slezene, želučano-crijevnim smetnjama), migrena

Sastav:

Svježi proljetni cvjetni pupoljci jabuke u maslinovu ulju (stavljeni tako na sunce); upotrebljava se otkapljivano ulje (ne prešano)

Uputa o načinu uporabe:

Kurativno uzimati po 2 čajne žličice dnevno tijekom 4 do 6 tjedana. Protiv migrene najbolje je uzimati po jednu jušnu žlicu navečer. Uzimati kao "posljednje" prije spavanja. Djeluje i preventivno!

Napomena:

Znakovi prijeteće migrene: Često zijevanje, boli u očima, tamni urin. Izazvati je mogu i tvrdi sir ili čokolada. U žena se često javlja pred početak menstruacije. Kada za ženu dolaze dani koji su povezani s migrenom, neka ona već nekoliko večeri prije toga uzima radi preventive ulje od pupoljaka jabuke.

Jabučno ulje nema baš osobito dobar ukus ("užegnut"). Nekima to ne smeta. Za one osjetljive: U jušnoj žlici uzeti kao "podlogu" malo (slatka) čaja ili soka (ili vina za srce). Preko toga dodati jabučno ulje. Tako će ono "skliznuti" kroz grlo, a da ne ostavi neugodan okus u ustima.

Gotovo je osnovni uvjet za uspješno djelovanje: Prestanak uzimanja pripravaka od majčinskog vratića (rimske kamilice)! Čini se da oni nakon početne pomoći pridonose

sljedećem napadaju migrene. Idealni "Hildegardin pacijent" nije samo samostalan i snažne volje, već "guta" nešto ako ne škodi, već koristi.

Pri već započetom napadu migrene to je jabučno ulje (katkada) učinkovito samo ako nakon njegova uzimanja odmah odemo spavati (u mračnu, mirnu sobu).

Zbog izvjesne nesigurnosti tumačenja teksta može se još načiniti i noćni oblog za glavu s uljem od pupoljaka jabuke. U slučaju da uzimanje toga ulja ne pokaže dovoljan učinak, može se dodatno pokušati još i s vanjskom primjenom.

U Hildegarde stoji:

"Uzmi u proljeće izdanke na jabukovu drvu, stavi ih u slabije maslinovo ulje, zagrij to u staklenki na suncu i često pij navečer prije odlasla na spavanje."

169. ULJE KOPRIVE (H)

Detritus Urticae oleat. "H"

Indikacije:

Gubitak pamćenja

Sastav:

Sok od koprive, maslinovo ulje

Uputa o načinu uporabe:

Prije odlaska na spavanje

1. Time namazati (jednu) prsnu kost (5 do 10 kapi)
2. Time namazati (dvije) sljepoočnice.

Treba se točno držati redoslijeda!

Napomena:

Učinkovitost je začudno dobra, čak u starijih ljudi. Samo se mora ispuniti jedan uvjet: Osoba koja pati od slaba pamćenja mora još sama trpjeti zbog gubitka pamćenja, to znači mora sama sebe osjećati kao takvu. Ako je mozak toliko otupio ili obolio da to samom tom čovjeku više ne smeta, dakle nije toga ni svjestan, tada više ništa ne pomaže.

U Hildegarde stoji:

"Neka stuca koprivu u sok i doda nešto maslinova ulja i kada ide spavati neka time namaže sebi grudi i sljepoočnice, neka to često čini i njegova će se zaboravnost smanjiti."

170. ULJE LJUBIČICE (H)

Oleum Violae "H"

Indikacije:

Očne bolesti (smetnje vida, zamućenje očiju)

Sastav:

Ljubičice (cvjetovi) - maslinovo ulje

Uputa o načinu uporabe:

Noću (!) tim uljem od ljubičice natrljati područje oko očiju do obrva. Ne nanositi u (na) same oči. Upotrebljavati 2 puta do više puta tjedno.

U Hildegarde stoji:

"Uzmi dobro ulje i stavi ga da zakuha ili na suncu ili na vatri (u novom loncu) i kada dakle zakipi baci u njega ljubičice da bude od njih gusto. To napuni u staklenu posudu i pohrani. Navečer tim uljem maži područje oko vjeđa i očiju, ali tako da ništa ne dospije u oko. To će odagnati zatamnjenje (zamućenje) očiju."

171. ULJE ORAHOVE JEZGRE

Oleum Juglandis e nucibus

Indikacije:

Premala tjelesna težina, mršavljenje (ne pri oboljenju od raka!)

Sastav:

Prešano ulje iz orahovih jezgri

Uputa o načinu uporabe:

1. tjedan uzimati 1 čajnu žličicu na dan, 2. tjedan do 3 puta po jednu čajnu žličicu dnevno. Sljedećih tjedana, ovisno o podnošljivosti (stolica), po 1 jušnu žlicu. Može se dodavati i salatama. Inače jesti s (pirikinim) kruhom ili upotrebljavati za kuhanje.

Oprez:

Ne upotrebljavati pri prekomjernu stvaranju sluzi, kašlju ili bronhitisu.

U Hildegarde stoji:

"Ulje prešano iz oraha toplo je i čini meso onoga koji ga jede masnim, a njegove misli radosnima. Ali od njega se pojačava sluz koja ispunjava grudi, ali tako da ga zdravi i slabunjavi ljudi mogu podnijeti i probaviti. Oštećene će grudi međutim postati od njega sipljivima."

172. ULJE PELINA (H)

Insolcatum Absinthii "H" (s ružinim uljem)

Indikacije:

Kašalj, bol od kašlja, kašalj u male djece, nadražaj porebrice, postrano probadanje (pod rebrima), gripalni bronhitis, gripalni kašalj, gripalna grudobolja

sastav:

Sok od pelina, maslinovo ulje (obasjavani uljem9 ili ružino ulje (vidi isto)

Uputa o načinu uporabe:

Nekoliko kapi utrljavati jedanput ili više puta dvenvno (ponajprije) preko prsne kosti.

Napomena:

Prije svega ima dobar učinak u djece i u akutnom stanju gripe (grlobolja i nadražaj na kašalj).

Na početku nešto opreza: postoje ljudi (djeca) osjetljive kože. U tom slučaju utrljavati samo po 2 kapi i uvijek na drugo mjesto (svrbež). Prsni se koš može mazati i na drugim mjestima (naprijed ili otraga).

U Hildegarde stoji:

"Ulij sok od pelina u maslinovo ulje, tako da ulje za dva dijela nadmaši svojom količinom pelinov sok i grij to u staklenoj posudi na suncu te pohrani za godinu dana."

173. ULJNO VINO (H)

Vinum oleatum "H"

Indikacije:

Liječenje rana

Sastav:

Vino, maslinovo ulje (ružino ulje)

Uputa o načinu uporabe:

Prije uporabe protresti! Ranu oprati odnosno isprati običnim vinom. Pri velikim ranama zagrijati uljno vino, u njega uroni laneno platno (tkanina za zavoje) i položiti na ranu. Kada se ohladi, obnoviti. Pri malim ranama uroniti štapić s vatom u uljno vino i češće time mazati ranu.

U Hildegarde stoji:

"Ako netko ima na svom tijelu gnojne čireve ili ranu, neka s čistim i dobrim vinom izmiješa jednu trećinu maslinova ulja, a ukoliko rana dva ili tri dana zaudara ili počinje crniti, umoči u njega laneno platno i tako toplu, natopljenu krpu položi na ranu ili čir dok ne izvuče gnoj. Ako je rana mala, neka tada uroni pero u to hladno, nezagrijano maslinovo ulje i tim perom čisti ranu. Tako će odstraniti trulež."

174. VINO OD OMANA (H)

Vinum inulatum "H" (može se nabaviti kao gotovo sredstvo)

Indikacije:

Nakupljanje gnoja u plućima, plućni apsces (migrena ?)

Sastav:

Korijen omana, ekstrahiran u vinu

Uputa o načinu uporabe:

Svakodnevno (!) uzimati po 1 likersku čašicu toga vina prije i poslije jela. Nakon izlječenja prestati uzimati. Najdulje nakon 2 mjeseca uzimanja dulje vrijeme pauzirati.

Napomena:

Djelovanje protiv migrene nije još ispitano. Način primjene bio bi isti.

U Hildegarde stoji:

"Oman sušen ili zelen stavi se u čisto vino; čim se on međutim u vinu smežura, njegove su ljekovite snage pri kraju. Tada se izvadi iz vina i stavi svježi. Tko ima boli u plućima, neka svakodnevno prije i poslije jela umjereno pije to vino i ono će ukloniti otrov iz njegovih pluća, to znači gnoj i ublažiti migrenu ("hemigranea") i razbistriti oči. Kada bi netko želio međutim piti to vino češće, ono bi ga povrijedilo...Nemaš li vina da u njega staviš oman, načini napitak od meda i vode i pij ga protiv plućnih boli. To je dobro protiv plućnih bolesti. Ako netko ima međutim osim slabosti pluća još druge bolesti, tada to ne smije piti, jer bi to kao napitak bilo prejako i naškodilo bi mu."

175. VODENA METVICA (U PRAHU)

Herb. Menthae aqutic. (pulv.)

Indikacije:

Prekomjerna tjelesna težina, kratak dah (teško disanje) pri pretilosti

Sastav:

Sirova biljka (usitnjena u prah)

Uputa o načinu uporabe:

Kao kuhinjski začin.

Može se kao začinski prah dodavati jelima od ribe, povrća, juhama (juhi od krumpira, juhi od riže, juhi od pirike) ili se kuhati s njima. Ili se može upotrebljavati kao sirovi začin salatama. Što više, to bolje. U malim količinama ima kao začin veoma ugodan okus.

Napomena:

U istom se smislu može koristiti i kao svježa biljka (može se kuhati u jelima ili se naknadno dodavati ili se dodavati sirovim jelima i salatama).

U Hildegarde stoji:

"Kome je želudac težak od mnogo jela i pića i zbog toga je kratka daha, neka jede dosta sirove vodene metvice ili kuhane s mesom, u umaku ili pripremljenu kao povrće i sipljivosti će nestati, jer ta biljka ponešto rashladi toplu utrobu i njezinu usaljenost. Tko teško diše zbog slabih pluća, u tome se stvara sluz i on kašlje čim se pomakne; tko međutim teško diše od debljine i mnogo jela i pića taj samo teško dolazi do daha, ali se u njemu ne stvara sluz; tako se to dvoje može razlikovati. Protiv sipljivosti izazvane debljinom upotrebljavaj vodenu metvicu kao što je opisano."

Vodena metvica (Mentha acquatica)

176. VODICA ZA KOSU (H)

Lixivum crinale "H"

Indikacije:

Problemi rasta kose (u žena), perut, kosa bez sjaja, ispadanje kose

Sastav:

Lug (lužna voda) od pepela šljivina drveta

Uputa o načinu uporabe:

Na početku jedanput dnevno "prati" time glavu i nešto pustiti da se upije u kožu glave (sušiti fenom); ne ispirati.

Kasnije prati time glavu 3 puta tjedno odnosno 2 puta tjedno tijekom 1 do 2 mjeseca.

U Hildegarde stoji:

"Načini od kore i listova toga drveta pepeo, a od toga pepela lug. Ako se nekom glava peruta ili prekomjerno suši, taj neka je često pere tim lugom, pa će ona ozdraviti, postati lijepom i na njoj će rasti bujna, sjajna kosa."

177. ZLATNI KOLAČIĆI (H)

Trochisci aureati "H"

Indikacije:

Za zlatnu kuru (vidi knjigu "Čudo Hildegardine medicne")

Sastav:

(Nugget) fini prah od zlata (0,7 g), brašno, voda

Uputa o načinu uporabe:

Uvijek samo drugi dan zlatne kure uzeti i pojesti natašte. Ako smo dan prije pojeli zlatnu pastu, uzmu se sljedeće jutro, 1/2 sata prije doručka, ti zlatni keksi.

U Hildegarde stoji:

"Čovjek koga muče ulozi, neka uzme zlato i skuha ga tako da u njemu ne ostane nečistoće, ali i tako da se iz njega ništa ne izgubi. Zatim neka od njega načini prah, to znači samelje ga. Tada neka uzme nešto fina pšenična brašna (pola šake), zamijesi ga s vodom i doda tom tijestu zlatni prah težine jedne male kovanice. To neka jede ujutro. Isto tako neka na drugi dan kure ispeče od brašna i jednake količine mljevena zlata kolačića i jede ih taj dan (natašte). Tako pripremljeni i pojedeni kolačići uništit će tijekom godine uloge u toga čovjeka. Takvo zlato ostaje dva mjeseca u njegovu želucu, ali ne škodi želucu niti ne stvara čireve u njemu, već ga grije i čisti, ne ugrožavajući čovjeka.

Čini li to zdrav čovjek, održat će tako svoje zdravlje; bolešljiv će čovjek ozdraviti."

178. ZLATNA KURA: ZLATNO BRAŠNO (H)

Farina aureata "H"

Indikacije:

Zlatna kura

a) Protiv reume/uloga (profilaksa i terapija); sklonost reumi

b) Univerzalno sredstvo za održanje zdravlja i postizanje zdravlja (žučani katar, neotpornost na gripu)

Sastav:

Mljeveno Nugget-zlato (0,7 g), (pšenično) brašno

Uputa o načinu uporabe:

Potrebna su 2 originalna pakovanja od 15 g zlatna brašna (zlato u prahu i pšenično brašno). Najprije se iz jedna pakovanja s malo vode ispeku keksići (za 2. dan "zlatne kure").

Zatim se na 1. dan zlatne kure uzme zlatni prah iz drugoga pakovanja i od njega se uz dodatak malo vode načini tijesto i jede na posve prazan želudac. Na 2. dan zlatne kure (koji mora slijediti odmah iza prvoga) jedu se pripremljeni keksi isto tako posve natašte (1/2 sata prije doručka).

Ta je kura dovoljna za godinu dana.

Zlatni se keksi (odnosno keksi od zlata) mogu nabaviti i gotovi u ljekarni. Zlatna se pasta (koja se uzima na 1. dan zlatne kure) mora uvijek posve svježe pripremiti, jer se ona ne drži.

179. ZLATNA PASTA (H)

Pasta aureata "H"

Indikacije:

Sastavni dio zlatne kure

Sastav:

Fini prah od zlata, brašno, voda (svježa priprema)

Uputa o načinu uporabe:

Vidi Zlatna kura.

Nema dulji rok trajanja! Mora se pripremiti najviše 24 sata prije uporabe.

= = = = = = = =

Božja pomoć

Bože moj, ti me stvori
po tebi živim i za tobom čeznem
kada uzdahom za dobro molim.

Ja poznajem te kao svoga Boga
i znam samo da služiti ti smijem,
jer ti spoznaju meni dade.

O ti pomagaču moj u svemu dobru,
po tebi djela dobra ostvarujem.
U tebe svu nadu položiti želim
i milošću se tvojom kao haljom ogrćem.

Spasitelj moj ti se, od opakosti čuvaj me
ako me savjest moja ikad opomenut mora
da okanim se svakog zla.

Hildegarda iz Bingena

180. ZLATNO VINO (H)

Vinum aureatum "H"

Indikacije:

Reuma, ulozi (groznica)

Sastav:

Vino zagrijano vrućim (užarenim) zlatom.

Uputa o načinu uporabe:

Dnevno zagrijati malu količinu (2 do 3 likerske čašice) tog zlatnog vina. Piti toplo gutljaj po gutljaj.

Napomena:

Kao sredstvo protiv groznice nije dosada bilo upotrebljavano (reumatska groznica ?).

U Hildegarde stoji:

"Uzmi čisto zlato i užari ga i tako užareno stavi u čisto vino da se ono od njega ugrije i toplo ga pij."

= = = = = = = = =

Određeni za spasenje

O vječni Bože moj, učini da
žarom ljubavi tvoje goleme
budemo uvijek oni ljudi pravi
što jednakom ljubavlju ti stvori ih
kojom svom vlastitu Sinu jedinu
u prvu jutarnju rumen život dade,
prije svega drugoga što stvori ti.

Pogledaj kakva nas nevolja snađe;
oslobodi nas za ljubav sina svoga
i u radost nas spasenja vodi.

Hildegarda iz Bingena

181. ZRNA PIRIKE

Grana Speltae

Indikacije:

Dijetna žitarica broj 1 (pri zatvoru stolice), neuhranjenost odnosno nesposobnost da se normalno jede (anoreksija ?)

Sastav:

Zrna pirike (biološka pirika za jelo), čitava zrna, pirikina prekrupa, pirikine pahuljice, pirikina kaša

Uputa o načinu uporabe:

Koja će se od gore navedenih proizvoda od pirike (dobivenih iz čitavih zrna) izabrati, to ovisi o vlastitu ukusu, kao i o svrsi. Proizvodi od čitava zrna razlikuju se od ostalih (isto vrijednih) proizvoda od pirike samo po tome što sadrže više vlakana i posija; to može ovisno o okolnostima biti poželjno i odgovara kruhu od prekrupe. U medicinske se svrhe uzimaju čitava zrna (i pirikine posije), tako na primjer pri šećernoj bolesti. Čitava zrna uzimaju se i pri osjetljivosti na glijadin. Glavna je indikacija za proizvode od čitava pirikina zrna ipak zatvor stolice.

Ja sam osobno u svojoj praksi davao u tu svrhu prednost čitavim zrncima i gruboj prekrupi. Navečer namočiti, sljedeći dan skuhati polumeko do meko. Upotrebljavati prije svega kao dodatak "hildegardiziranoj" salati (vidi knjigu "Kuhinjske tajne Hildegardine medicine"). Može se i zakuhati s malo vode i zatim pustiti 1/2 sata da još stoji u toj vodi i bubri. U tu svrhu uvijek jesti piriku u isto vrijeme (ujutro, u podne ili navečer). Postane li stolica prerijetkom, smanjiti količinu ili s više ili manje pirikina brašna načiniti juhu.

Pirika (Spelta tricocca)

Neuhranjenost

Pri neuhranjenosti ili u teško tjelesno propalih bolesnika (SIDA): Po volji izabranu količinu namočene i omekšane pirike kuhati 10 minuta u dosta vode, lagano posoliti, dodati žutanjak ili nešto maslaca, pustiti da to stoji 10 do 30 minuta, tada jesti zajedno s juhom. Pritom se zrna moraju bezuvjetno prožvakati! Čak i oslabljeni probavni sustav još može "izlužiti" slabo prožvakana zrna i izvući iz njih potrebne hranjive tvari.

U Hildegarde stoji:

"Pirika je najbolja žitarica. Ona je topla, masna, snažna, draža i ugodnija od svih drugih žitarica. Onom koji je jede daje pravo meso i pravu krv, vedar duh i radosne misli. Dobra je i blaga bilo kako da se jede, kao kruh, kuhana ili pripremljena na neki drugi način.

Tko je toliko slab da od slabosti ne može više ništa jesti, neka uzme neokrnjena zrna pirike, skuha ih u vodi, doda zaprašku ili žutanjak, kako bi to lakše jeo (zahvaljujući boljem okusu). Neka to slab, iznemogao čovjek jede i izliječit će ga iznutra poput dobre i ljekovite masti."

= = = = = = = = =

Nada

O dobrostivi Oče, grešnike Ti poštedi!
Ni prognane nikada napustio nisi,
već ih na pleća svoja podigao si.
Tako ni mi, znam, propasti nećemo,
jer svu svoju nadu u tebe polažemo.

Hildegarda iz Bingena

DODATAK

Možete naručiti i druge knjige sv. Hildegarde na našu adresu:

Karitativni fond UPT
31400 Đakovo, pp 51
Tel/faks: 031/811-774

- VELIKA KNJIGA O ZDRAVLJU (E. Breindl)
- ZAGRLJENA ŽIVIM SVJETLOM (M. A. Hönmann)
- TAKO LIJEČI BOG (G. Hertzka)
- OZDRAVLJENJE TIJELA I DUŠE (H. Stricher-Schmidt)
- KUHINJSKE TAJNE HILDEGARDINE MEDICINE (G. Gertzka-Strklov). U pripremi
- ČUDO HILDEGARDINE MEDICINE (G. Hertzka). U Pripremi

HILDEGARDINE UDRUGE

Njemačka

Udruga za promicanje medicine sv. Hildegarde iz Bingena (Förderkreis Hildegard von Bingen e. V.), Nestgasse 2, D - 78464 Konstanz

Informativni list "Hildegardina medicina", izlazi triput godišnje

Austrija

Udruga prijatelja sv. Hildegarde (Bund der Freunde Hildegards e. V., Hildegardzentrum, A-5084 Grossgmain bei Salzburg

Informativni list "Glasnik sv. Hildegarde", izlazi triput godišnje

Švicarska

Međunarodna udruga Hildegarde iz Bingena (Internationale Gesellschaft Hildegard von Bingen) CH-6380 Engleberg

Informativni list "Hildegardin časopis", izlazi 4-6 puta godišnje

Belgija

Udruga Hildegardinih prijatelja (Hildegar-vriendenkring) Marie Curielaan 5, B-8500 Kortrijk

Hildegardine radne skupine

Hildegardin kružok (Hildegardkreis) Ansbach/Augsburg/ okolica: Erna Krämer, Hauptstr. 48, D-86679 Ellgau

Hildegardin kružok Düsseldorf/okolica: Dr. R. Weddig, Brinellstr. 34, D-40627 Düsseldorf

Hildegardin kružok Fulda/okolica: Ursula Schlitt, Erfurterstr. 2, D-36093 Künzell**Hildegardin kružok Pfaffenhofen a. d. Ilm/okolica**: Angelika Conrad Seibert Jahnhöhe 35, D-86276 Pfaffenhofen

Hildegardin kružok Ruderatshofen/Kaufbeuren: Margit Kunstin, Am Bergblick 8, D-87674 Ruderatshofen

Hildegardin kružok Würzburg/Aschaffenburg: Ingeborg Merklein, Am Gehäg 9, D-97840 Hefenlohr

Hildegardine kuće

Predavanja, skupine za razgovor, posni tjedni:

Hildegard - Hof - Konstanz, Yvette E. Salomon, Stiferstr. 15, D-78467 Konstanz

Hrana po Hildegardi, sauna, kupke:

Lječilište Hildegard, Strandweg 1, D-78476 Allensbach

Dijeta po Hildegardi, Hildegardine kure, Hildegardina sredstva:

Odmaralište St. Hildegard, Helenenstr. 5, A-2500 Baden kod Beča

Hildegard - Hof - Konstanz, Yvette E. Salomon, Striferstr. 15, D-78467 Konstanz

Dijeta po Hildegardi, tečajevi kuhanja:

Pansion Seefrieden, Seeberg 8, A-4852 Weyregg am Attersee

Hotel/restoran, Hildegardina kuhinja, Hildegardine kupke, Hildegardina vina:

Sponheimer Hof, Sponheimerstr. 19/23, D-56850 Enkirch/Mosel

Izvori nabave

Pirika/proizvodi od pirike:

Binz Egon, Stadtmühle, D-78187 Geisingen s'Geisarieder Lädele, Rosenweg 2, D-87616 Marktoberdorf/Geisenried

Holsteins Bachhaus (pekarna), Aug. Borsigstr. 3, D-78467 Konstanz

Pivo od pirike:

Apostelbräu (pivovara), D-94051 Hauzenberg

Poludrago kamenje:

A. Konrad-Seibert, Jahnhöhe 35, D-85276 Pfaffenhofen

M. Kunstin, Am Bergblick 8, D-87674 Ruderatshofen

G. Mehl, Schleiferstüble, Wessenbergstr. 31, D-78462 Konstanz

D. van der Zalm, Jochstr. 4, D-65558 Isselbach (Ruppenrod)

Cjelokupni izbor proizvoda:

Gildegard Vertriebs AG, Aeschenvorstadt 24, CH-4010 Basel

Udruga prijatelja Sv. Hildegarde, Am Weinberg 23, A-4880 St. Georgen

Jura Naturheilmittel, Nestgasse 2, D-78464 Konstanz

Max Emanuelapotheke Belgradstr. 21, D-80796 München

Ostala Hildegardina roba:

Schuhmacherei Alfred Pollak, Dachsfell (pojasevi/cipele)

Rebholz KG (drvo pitoma kestena), štapovi

Pommernweg 5, D-71720 Oberstenfeld

KAZALO BOLESTI - UPUTA

A

Adenoidi .42,130
Alergije 50
Angina pectoris 13
Anoreksija 181
Arterioskleroza 8, 32, 40, 133
Astma 20, 61, 67

B

Bazedow 119,126
Besanica 84, 132
Bolesti prostate 35, 160
Bolesti slezene 85, 129, 142
Bolesti trbušnih organa 24, 79, 88
Boli porebrice 79, 172
Boli u goljenice 142
Boli u gornjem trbuhu 107
Boli u kralježnici 58
Boli u leđima 58,136
Bradavice 84
Bronhektazija 81
Bronhitis 24, 31, 172
Bronholaringitis 23

C

Cerebralna skleroza 8, 83, 133
Crijevne kolike 88

Č

Čirevi 87, 108, 144
Čišćenje krvi 52, 92, 120
Čulnost, prekomjerna 95, 134

D

Depresija 25, 28, 120, 134, 140
Dezinfekcija 97

Dezinfekcija zraka 97
Dijabetes 24, 40
Dizenterija 117
Drhtanje 27, 101, 115
Drhtanje udova 27, 103, 115
Duodentis 112
Dupuytren 49, 101, 146

E

Ekcemi 57, 108
Ekspektrans 10
Epilepsija 3

F

Furunkuli 141

G

Gastritis 6, 29, 76, 81, 98
Glavobolja 43, 46, 81, 85, 87, 133
Gliste 122, 167
Glistavost 167
Gljivice na nogama 86
Gljivične infekcije 57
Gljivično oboljenje noktiju na rukama 86
Gljivice na nožnim prstima 86
Gnojenja, bakterijska 57
Gnojni čirevi na nozi 108, 144
Govorne smetnje 44
Grčevi 141
Grčevi u listovima 13
Gripa 11, 32, 97, 121, 123, 172
Griža 117
Grlobolja 121, 123
Groznica (vrućica) 11, 80, 81, 154, 180
Gubitak osjeta mirisa 54
Gubitak osjeta okusa 54
Gubitak sluha 105

H

Hemoroidi 14, 147
Hipotonija 8, 118

Hipertonija 1, 15, 40, 90
Hripavac 97, 162
Hunjavica 10, 96, 123

I

Infekcija mokraćnih putova 75
Iscjedak 10, 24, 32, 139
Ispadanje kose 131, 176
Ispljuvak 93
Istegnuća 66, 78

J

Jačanje 36
Jetrene bolesti 9, 73, 94
Jutarnji umor 137

K

Karbunkul 141
Kašalj 7, 10, 30, 121, 123, 162, 172
Katar 10, 139, 161
Katar želuca 178
Katar žučnog mjehura 112
Kila 59, 68
Kila u preponama 68
Kišnica 75
Klimakterij 134
Klimakterijske tegobe 39, 140
Kolitis 117
Kontraktura ovojnice tetive 49
Kontraktura tetiva prstiju na rukama 146
Kontrakture 101
Koronarna skleroza 13
Kosa bez sjaja 176
Koža s ekcemima 83
Kraste (lišaj) na glavi 57
Križobolja 111
Krvarenje iz maternice 102, 153
Krvarenje iz nosa 47, 114
Krvarenje zubnog mesa 82
Krvni izljev 66

L

Laringitis 23, 104
Lišaj 158
Litijaza 40
Lomljivost zubiju 64
Lumbago 136

M

Malarija 97
Melankolija 25, 39, 60, 140, 148
Menstruacija, izostala, zaostala 22, 152
Migrena 92, 168, 174
Miom 153
Mišićna atrofija 17, 42, 52
Mokraćni kamenac 40
Moždana atrofija 8, 83
Mrlje na licu 5, 42, 113
Mršavost 42, 171
Mrzovolja 126
Muha CeCe 97

N

Nadražaj na povraćanje 55, 98
Nadimanje 38, 58, 125, 144
Nagluhost 105
Nagnječenja 66, 78
Nagnječenja tkiva 66
Napadaj slabosti 91
Naprasitost 44
Nepodnošljivost jela (nedostatak apetita) 29
Nepodnošljivost sira 67
Neraspoloženje 28
Neuhranjenost 181
Neuralgija 26, 46
Neuralgija trigeminusa 46, 155

O

Oboljenja bubrega 90
Oboljenja dišnih putova 67

Oboljenje gušterače 112
Oboljenja noktiju na ruci 86
Očne bolesti 129, 145
Odvajanje mrežnice od žilnice (očna bolest) 166
Osipi 83, 108, 158
Osipi na koži 83, 108, 157, 158
Osjetljivost na promjene vremena 118
Ospice 11
Osteomalacija 63
Osteoporoza 63
Oštećenja od zračenja 87
Otekline 66
Oticanje članaka 13
Oticanje štitne žlijezde 119
Otoskleroza 15
Otrovanja 75, 93, 127

P

Pamćenje (gubitak) 169
Parkinson 27, 101, 103, 115
Parodontoza 64, 82, 116
Peludna hunjavica 161
Perut 176
Pesimizam 110
Plućne bolesti 24, 28, 31, 32, 67, 81, 109
Plućni apsces 174
Plućni emfizem 67
Polipi 42
Pomanjkanje apetita 29
Pomanjkanje energije 54, 132
Poremećaj rada gušterače 85
Poremećen rad žlijezda 24, 126, 130
Poremećenost uma 136
Postoperativno dodatno liječenje 43, 78
Postrano probadanje 172
Potres mozga 43
Povraćanje 55, 98
Povraćanje u trudnoći 55
Povreda lubanje 43
Povrede meniska 136
Predkanceroza 34
Prekomjerna tjelesna težina 40, 53, 175

Prekomjerno nakupljanje sluzi 76, 93, 139
Prekomjerno nakupljanje sluzi u grudima 21
Premala tjelesna težina 52, 118, 171
Prenadraženost, seksualna 95, 163
Prijelom kosti 62, 63
Pritisak u grudima 73
Probava 113, 157
Probavne smetnje 32, 128
Promuklost 23, 104
Proljevi 117
Pupčana kolika 107

R

Radioaktivna padalina 75
Rak 34, 87, 138
Rak dojke 87
Rak na koži 138
Rane 77, 78, 173
Rasprsnuće trbušne opne 68, 135
Razvoj ćelavosti 131
Reuma izazvana prehladom 136, 150, 164
Reuma vezivnog tkiva 150
Reuma zglobova 74, 89, 101
Reuma živaca 18, 101
Reumatoid (predkancerozni) 34
Roemheldov sindrom 144

S

SIDA 181
Sipljivost (kratak dah) 175
Siva mrena 45, 145
Slabost koncentracije 120
Slabost kostiju 63
Slabost mjehura 75
Slabost očiju 6, 12, 32, 38, 45, 99, 145, 166, 170
Slabost optoka 16, 36
Slabost srčanog mišića 133
Slabost vena 16

Slabost želuca 50
Slabovidnost 99, 170
Slabost živaca 54, 113, 134, 166
Smetenost 136
Smetnje u prokrvljenosti 113
Smetnje u tjelesnom razvoju 52
Snovi (loši) 41, 137
Srčana insuficijencija 142
Srčana reuma 80
Srčana slabost 13, 32, 36, 58, 110, 123, 132
Srčane bolesti 9, 69, 70, 71, 72, 109
Srčane boli 13, 34, 37, 40, 41, 58, 91, 110, 123, 129, 132
Srčani napadaj 13
Srčano-želučana bol 58, 91
Sredstvo za jačanje 125
Sredstvo za jetru 24
Sredstvo za njegu i poljepšavanje 42, 113
Sredstvo za srce 37
Stanja slabosti 58, 118
Stanja vrtoglavice 58
Staračka slabost 32, 42
Stres 67, 134
Struma 119
Stvaranje gnoja 174
Stvaranje kalusa, nedostatno 63
Stvaranje kristala 40
Stvaranje mokraćnog kamenca 40
Stvaranje mrene 45, 145, 166
Svrbež 84
Svrbež kože 84

Š

Šarlah 11, 80
Školski umor 54
Šok 43
Šok poslije nesreće 43

T

TBC 81
Tegobe izazvane kilom 59
Tegobe izazvane žućnim kamencem 53

Tegobe s glavom 42, 155
Teško disanje 73, 142
Teško učenje 134
Tjelesna slabost 17
Trbušne boli 79
Trbušni grčevi 167
Traheobronhitis 104
Trzanje 101
Trzanje ustima 101
Tuberkuloza 31, 97
Tuga 25, 28, 134, 148
Tuga srca 110

U

Ubodi insekata 3, 159
Ugriz krpelja 3
Uhobolja 46
Ulozi 101, 150, 164, 178, 180
Ulozi prstiju 33, 159
Ulozi zglobova 74
Umor 54, 91, 132
Univerzalno sredstvo 38, 113
Upala adneksa, boli adneksa 24, 88
Upala bubrega 80
Upala korijena nokta 144
Upala kože 108
Upala krajnika 11, 80
Upala mjehura 24, 75
Upala moždane opne (meningitis) 11
Upala nuzduplja 161
Upala pluća 11
Upala sinusa 87
Upala slijepog crijeva 88
Upala srčanih zalistaka 133
Upala srednjeg uha 11, 42, 46, 105
Upala vena 56, 149, 165
Upala zubnog mesa 116
Upala žučnog mjehura 24
Uskogrudnost 120

Uzetost facijalisa 46, 101
Uzročnici infekcija 97

V

Virusi hunjavice 97
Virusna groznica 37
Vodena bolest 2
Vonj tijela 143
Vrtoglavica 37, 91

Z

Zadah iz usta 21, 38,75, 143
Začepljenost 65
Zamućenje očiju 6, 170
Zatvor stolice 38, 65, 128, 143, 181
Zdravlje, oslabljeno 155
Zlatna kura 178
Zubobolja 13
Zujanje u glavi 1, 15
Zujanje u ušima 15

Ž

Želučane bolesti 9, 107, 133
Želučane boli 9, 58, 81, 85, 107, 129
Želučane smetnje 32
Želučano-crijevna upala 112
Želudac, pokvaren 29, 50, 91
Žgaravica 24, 39, 140, 143
Žučni kamen 40
Žučna kolika 58, 91

GRADSKA KNJIŽNICA ZAGREB

Gradska knjižnica
010547034

Zagreb, 7. 8. 2001. g.

Dragan Sofija sve najbolje
povodom njegovog rođendana želi
mu njegova, jedina, Sofija

Kristina

Gradska knjižnica
615.8
HER
m
010547034 / 467.460

Sv. Hildegarda iz Bingena, jedna od najzanimljivijih žena Srednjega vijeka, dobila je od Boga na čudesan način (karizmu vizije) uvid u čuda svijeta i ljekovite snage prirode. Dr. med. Gottfried Hertzka otkrio je iznova za naše doba medicinu te benediktinske opatice s Rupertsberga i u svojim je knjigama učinio pristupačnom stručnom svijetu i javnosti.

U ovoj "Maloj Hildegardinoj kućnoj ljekarni" možemo zaviriti u čudesni svijet našega Stvoritelja. S čuđenjem i divljenjem možemo ustanoviti da nam Bog putem sv. Hildegarde daje sredstva za liječenje i ublažavanje mnogih bolesti. Ona nam daje savjet pri želučanim bolestima, reumi, melankoliji i mnogim drugim tegobama. Bog nam je u prirodi pripremio toliko mnogo ljekovitih sredstava, moramo samo posegnuti za njima. Pustimo da nam sv. Hildegarda otvori oči i povede nas kroz rajski vrt što ga je stvorio naš Otac.